

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*
DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Skolastika Puteri Setyaningrum

NIM: 199114078

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*
DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI**

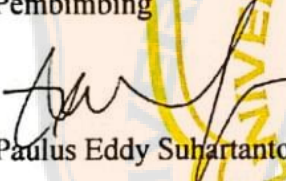
Oleh:

Skolastika Puteri Setyaningrum

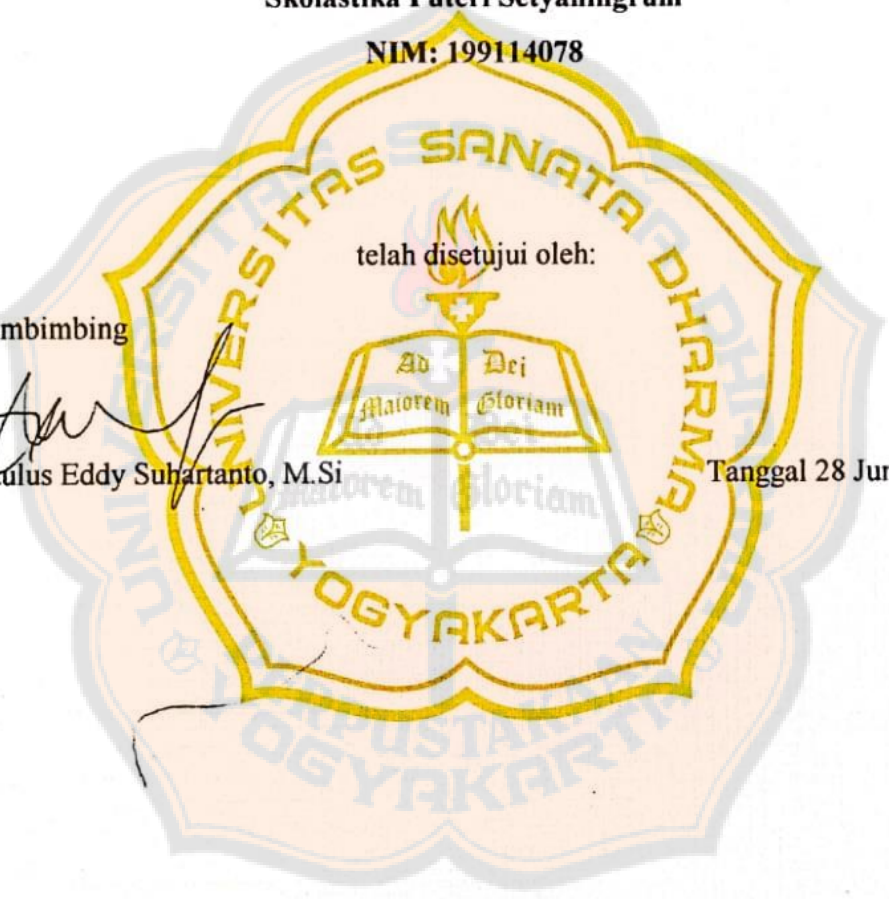
NIM: 199114078

telah disetujui oleh:

Pembimbing


Paulus Eddy Suhartanto, M.Si

Tanggal 28 Juni 2023



SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*
DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Skolastika Puteri Setyaningrum

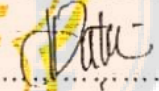

NIM: 199114078

Telah dipertahankan di depan panitia penguji

pada tanggal 21 Juli 2023

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

JABATAN	NAMA LENGKAP	TANDA TANGAN
Ketua Merangkap Anggota	Ratri Sunar Astuti, S.Psi., M.Si.	
Sekretaris Merangkap Anggota	Dr. M. Laksmi Anantasari, M.Si.	
Anggota	Paulus Eddy Suhartanto, M.Si.	

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Fakultas Psikologi
Universitas Sanata Dharma

Dekan



Dr. Y. B. Cahya Widiyanto, M.Si.


PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan di dalam kutipan dan daftar rujukan sebagaimana layaknya penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan indikasi plagiarisme dalam naskah ini, saya bersedia menanggung segala sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku

Yogyakarta, 28 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Skolastika Puteri Setyaningrum

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma:

Nama : Skolastika Puteri Setyaningrum

Nomor Mahasiswa : 199114078

demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara *Self-Compassion* dan Optimisme pada Mahasiswa Penulis Skripsi”

beserta perangkat yang diperlukan (*bila ada*). Dengan demikian, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan memublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta
Pada tanggal: 21 Juli 2023

Yang menyatakan,



Skolastika Puteri Setyaningrum

HALAMAN MOTTO

*“Sesungguhnya aku ini hamba Tuhan: jadilah padaku menurut
perkataanMu itu.”*

(Lukas 1: 38)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang tak pernah berhenti memberikan berkat dan penerangan-Nya selama proses penulisan skripsi sehingga segala kesulitan, dan rintangan diberikan banyak jalan. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan dampak yang positif khususnya, bagi mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi, khususnya kepadanya:

1. Bapak, Ibu, mbak Dini, dan mas Dwi yang selalu membersamai penulis. Terima kasih untuk segala doa baiknya. Terima kasih sudah selalu ada.
2. Bapak Dr. Yohanes Babtista Cahya Widiyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
3. Bapak Victorius Didik Suryo Hartoko, M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma
4. Bapak Paulus Eddy Suhartanto, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yang dengan penuh kesabaran telah memberikan masukan, dan dukungan kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
5. Bapak Albertus Harimurti, S.Psi., M.Hum. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dan *expert judgment* dari skala penelitian penulis yang telah meluangkan waktu, dan memberikan masukan kepada penulis.
6. Ibu Dr. Aquilina Tanti Arini. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.

7. Ibu Diana Permata Sari, S.Psi., M.Sc. selaku *expert judgment* pada skala penelitian penulis yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
8. Ibu Ratri Sunar Astuti, M.Si. selaku Kepala Laboratorium dan Mas Muji selaku staff Laboratorium Fakultas Psikologi atas kepercayaan, kesempatan, pembelajaran, dan pengalaman yang telah diberikan kepada penulis selama masa menjadi asisten laboratorium dan asisten kelas.
9. Ibu Dr. M. L. Anantasari, M. Si. selaku dosen dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan sebagai tambahan pembelajaran kepada peneliti sehingga tulisan ini dapat menjadi lebih baik.
10. Teman-teman SMA, Cinthya, Sherli, Lorent, Mischell, Frieda, Hellen, Yoan, TC, Kezia, Feby, dan lainnya. Khususnya untuk Cinthya, terima kasih sudah menemani sejauh ini. Terima kasih sudah mau berbagi kisah, pembelajaran, dan pengetahuan kepada penulis.
11. Teman-teman kuliah kelas D, Clara, Anna, Vio, Edel, Dyvia, Gita, Mba Novi, Lita, Thala, Sonia, Manda, dan lainnya yang sudah kebersamai penulis. Terima kasih untuk dinamikanya. Waktu yang menyatukan, dan waktu pula yang memisahkan. Semoga kita masih bisa bertemu di waktu yang baik. Khususnya Clara yang diakhir masa kuliah telah bersedia menerima segala keluh kesah dari penulis.
12. Teman-teman kost putri gita khususnya Dea, Ester, Elsa dan Selly. Terima kasih sudah menjadi rumah yang paling nyaman untuk ditempati. Teman satu perjuangan di tanah perantauan yang sudah seperti keluarga.

13. Teman-teman DPMF 2020 khususnya, Kak Nia, dan Kak Adi. Terima kasih untuk pengalaman, dan bimbingannya kepada penulis.
14. Terima kasih kepada semua responden penelitian ini yang bersedia meluangkan waktu, dan pikiran.
15. Terakhir, terima kasih untuk diriku sendiri yang sudah bersedia menjalani segala dinamika dan proses kehidupan yang ada.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Besar harapan penulis untuk diberikan kritik, masukan dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih.

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Peneliti,

Skolastika Puteri Setyaningrum

ABSTRAK

Setyaningrum Skolastika Puteri. 2023. Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Responden pada penelitian ini adalah 105 mahasiswa laki-laki dan 195 mahasiswa perempuan (N= 300) yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan sampel *convenience* dan *purposive* sampling. Metode pengumpulan data dengan menyebarkan dua skala model likert, yaitu skala welas diri, dan skala optimisme. Uji coba skala menghasilkan koefisien reliabilitas pada skala welas diri sebesar 0,893 dan skala optimisme sebesar 0,863. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Non-Parametrik *Spearman's rho*. Hasil uji analisis menunjukkan skor koefisien korelasi sebesar 0,511 bertanda positif dengan nilai signifikansi (p) sebesar .000. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi.

Kata Kunci : *self-compassion*, optimisme, mahasiswa yang sedang menulis skripsi

ABSTRACT

Setyaningrum, Skolastika Puteri. 2023. The Correlation Between Self-Compassion And Optimism In Final Year College Students Writing Thesis. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aims to determine the relationship between self-compassion and optimism in students who are writing a thesis. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and optimism in students who are writing a thesis. The respondents in this study were 105 male students and 195 female students (N = 300) who were taking thesis courses. This research is a quantitative research with convenience sampling method and purposive sampling. The method of data collection is done by spreading two scales of Likert models, namely the self-compassion scale, and the optimism scale. The scale trial resulted in a reliability coefficient on the self-compassion scale of 0.893 and the optimism scale of 0.863. The data analysis technique in this study used the Non-Parametric Spearman's rho correlation test. The correlation results show a correlation coefficient score of 0.511 with a significance value (p) of .000. Based on these results, it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-compassion and optimism in students who are writing a thesis.

Key words: *self-compassion, optimism, final year college students writing thesis*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Mahasiswa yang Sedang Menulis Skripsi.....	10
2.2 Optimisme.....	12
2.2.1 Definisi Optimisme.....	12
2.2.2 Definisi teori <i>Explanatory Style</i>	14
2.2.3 Aspek-aspek Optimisme	15
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	17
2.3 <i>Self-Compassion</i>	21
2.3.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	21
2.3.2 Aspek <i>Self-Compassion</i>	23
2.4 Dinamika Konseptual.....	26
2.5 Kerangka Berpikir.....	31
2.6 Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Identifikasi Variabel.....	34
3.3 Definisi Operasional	34
3.3.1 <i>Self-Compassion</i>	34
3.3.2 Optimisme.....	36
3.4 Responden Penelitian.....	37
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.5.1 Skala Optimisme	38
3.5.2 Skala <i>Self-Compassion</i>	39
3.6 Validitas dan Reliabilitas	40
3.6.1 Validitas	40
3.6.2 Kualitas Item.....	41
3.6.3 Reliabilitas	44
3.7 Metode Analisis Data.....	44
3.7.1 Uji Asumsi	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.2 Deskripsi Responden Penelitian.....	46
4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	48
4.3.1 Skala <i>Self-compassion</i>	49
4.3.2 Skala Optimisme	50
4.4 Analisis Data Penelitian	52
4.4.1 Uji Asumsi	52
4.5 Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	62
5.3 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blueprint* Skala Optimisme..... 38

Tabel 2. Pemberian Skor Skala Optimisme 39

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Self-Compassion* 39

Tabel 4. Pemberian Skor Skala *Self-Compassion*..... 40

Tabel 5. *Blueprint* Skala *Self Compassion* Setelah Uji Coba..... 42

Tabel 6. *Blueprint* Skala Optimisme Setelah Uji Coba..... 43

Tabel 7. Sebaran Jenis Kelamin..... 47

Tabel 8. Angkatan..... 47

Tabel 9. Lama Mengerjakan Skripsi 48

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor..... 49

Tabel 11. Kategorisasi Skor *Self-compassion*..... 50

Tabel 12. Kategorisasi Skor Optimisme 51

Tabel 13. Perbandingan dari Mean Empiris dan Mean Teoritis 52

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas 53

Tabel 15. Hasil Uji Linearitas pada variabel *Self-Compassion* dan Optimisme 53

Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis *Spearman's Rho Correlations* 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir *Self-Compassion* dan Optimisme..... 31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala *Self-Compassion* 76
Lampiran 2. Blueprint Skala Optimisme 82
Lampiran 3. Skala Penelitian 84
Lampiran 4. Reliabilitas Skala Penelitian 90
Lampiran 5. Tabel Kategorisasi 91
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas 93
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas 95
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis 96
Lampiran 9. Lembar Penilaian Skala *Expert Judgment* 97
Lampiran 10. Hasil Perhitungan Validitas Isi dan *Review Expert Judgment* 105



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Mahasiswa/i merupakan sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan diharapkan mampu bersaing di kehidupan nyata dengan kemampuan dan keahlian yang telah diperoleh selama masa perkuliahan. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas sebagai sumbangsih membangun bangsa. Kriteria tersebut dapat terpenuhi apabila mahasiswa mampu menyelesaikan pendidikan setidaknya 4 tahun atau 8 semester (Karyanta, 2015).

Krisdianto dan Mulyanti (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sudah menyelesaikan seluruh mata kuliah, memiliki kewajiban untuk menyusun skripsi dalam bentuk karya ilmiah. Menurut Hidayat (seperti dikutip dalam Fadillah, 2013) skripsi merupakan proses pembelajaran yang perlu dilalui oleh mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan analisis dalam mengkaji, menyimpulkan, menganalisis, dan memecahkan permasalahan penelitian. Skripsi merujuk pada sebuah kasus atau fenomena yang ada, kemudian diteliti menggunakan teori relevan dan sudah dipelajari selama masa perkuliahan. Selanjutnya, dilakukan analisis agar mendapatkan jawaban dari fenomena tersebut (Widigda et al., 2018).

Selama proses pengerjaan skripsi sebagian dari mahasiswa tidak lepas dari hambatan, baik dari faktor eksternal maupun internal. Hambatan pada

faktor eksternal seperti, kesulitan menentukan judul skripsi, mencari sumber referensi buku maupun literatur, dan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Sebaliknya, hambatan pada faktor internal berupa rasa malas, dan minimnya pengetahuan terkait skripsi atau metodologi penelitian (Pratiwi & Roosyanti, 2019).

Hambatan tersebut membuat mahasiswa memiliki penilaian yang rendah terhadap kemampuannya saat mengerjakan skripsi. Selain itu, mahasiswa memandang skripsi sebagai hal yang berat dan sulit menjadi cukup tinggi (Muskerina et al., 2018). Sehingga, hambatan ini menyebabkan menurunnya taraf optimisme pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Muskerina et al. (2018) yang melakukan persebaran angket terhadap 63 mahasiswa dengan perwakilan 7 mahasiswa dari setiap fakultas yang sedang menulis skripsi di Universitas Negeri Makassar. Didapatkan bahwa tingkat optimisme yang rendah dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian, setelah dilakukan wawancara terhadap 11 mahasiswa, terdapat 9 mahasiswa dari fakultas yang memiliki optimisme paling rendah menyatakan bahwa sering mengalami optimisme yang rendah saat menulis skripsi. Responden dengan optimisme yang rendah berasumsi, bahwa terjadinya peristiwa buruk diakibatkan oleh kesalahan diri sendiri, rasa malas, rendahnya motivasi, prokrastinasi, menganggap topik penelitiannya kurang menarik, mudah menyerah dan berputus asa.

Adapun penelitian lain menemukan fenomena tingkat optimisme pada mahasiswa semester akhir yang semakin menurun. Hal ini disampaikan pada penelitian Ningrum (2011) mengemukakan bahwa saat pertama mengerjakan

skripsi, mahasiswa merasa semangat dan termotivasi namun, seiring berjalannya waktu dan kesulitan yang datang. Semangat dan motivasi yang dimiliki mahasiswa kian lama kian memudar. Hal ini menimbulkan perasaan ingin menyerah dan berujung tidak dapat terselesaikannya masa studi dengan tepat waktu.

Menurut Umboh et al. (2020) mahasiswa di semester pertama memiliki keyakinan yang tinggi untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu namun, mahasiswa semester akhir memiliki tingkat keyakinan yang rendah untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini disebabkan oleh beban akademik dan non-akademik yang semakin berat. Keyakinan yang rendah untuk dapat menuntaskan studi tepat pada waktunya menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat optimisme yang rendah untuk mengerjakan skripsi. Individu yang optimisme saat mengerjakan skripsi memiliki keyakinan yang besar bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, dan terdorong oleh rasa tanggung jawab untuk segera lulus (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Fenomena rendahnya optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memberikan dampak pada diri mahasiswa sendiri yaitu, menutup diri dari hubungan sosial, memandang diri beban bagi orang lain, dan parahnya menyebabkan pemikiran untuk bunuh diri (Carver et al., 2014). Berdasarkan paparan di atas menyatakan bahwa fenomena rendahnya optimisme merupakan suatu permasalahan yang perlu diselesaikan.

Optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berarti, keyakinan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil terbaik,

berpikir positif pada setiap kesulitan atau hambatan dalam proses pengerjaan skripsi, dan akhirnya dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya (Kurniawan et al., 2015). Seligman (2006) merumuskan tiga aspek optimisme, yaitu aspek *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*.

Menurut Seligman (2008) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Di sisi lain, Hasan et al. (2013) menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah dukungan dari lingkungan terdekat seperti, keluarga dan sahabat. Pada faktor internal merupakan cara pandang individu pada dirinya sendiri. Cara pandang diri adalah keadaan menerima diri apa adanya, dan melihat sudut pandang positif pada setiap peristiwa yang hadir.

Penelitian lain juga menemukan bahwa optimisme dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* (Amelia et al., 2023; Dewi et al., 2021; Laras & Aryani, 2021; Pristie, 2020). *Self-compassion* juga diyakini sebagai prediktor optimisme (Cutuk, 2021; Ergün-Başak & Can, 2018; Neff & Vonk, 2009; Neff et al., 2006; Nazari et al., 2022).

Peneliti memiliki ketertarikan pada variabel *self-compassion*. Alasan memilih variabel tersebut karena *self compassion* diprediksi mampu mengurangi tekanan emosional yang hadir saat menghadapi peristiwa sulit (Terry et al., 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Neff et al. (2007) mengemukakan bahwa *self-compassion* membuat individu mampu menghadirkan sikap hangat, dan tidak menghakimi diri saat menghadapi penderitaan, kekurangan dan kegagalan. *Self-compassion* memunculkan sikap

untuk menerima diri sendiri tanpa syarat dan merangkul ketidaksempurnaan (Smeets et al., 2014). Di masa-masa sulit, individu yang bersikap lebih pengertian pada diri sendiri lebih mudah untuk mengendalikan emosi (Neff & McGehee, 2010). Lebih lanjut, penelitian Hidayati (2015) mengemukakan bahwa *self-compassion* membantu individu untuk menyadari, memahami, dan bertahan saat menghadapi situasi sulit.

Self-compassion membuat individu memiliki keyakinan bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan, berani mengakui bahwa setiap manusia tidak sempurna yang dapat mengalami penderitaan sehingga layak untuk tetap dicintai (Neff, 2011). Neff dan Vonk (2009) mengemukakan bahwa *self-compassion* berkontribusi untuk merasakan optimisme akan masa depan. *Self-compassion* juga membuat individu tidak melihat kegagalan masa lalu dan terjebak pada perasaan tidak mampu. *Self-compassion* dapat membentuk keyakinan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu melihat masa depan secara optimisme karena setiap peristiwa terjadi tidak hanya karena kesalahan diri sendiri (Pristie et al., 2020). Sehingga, *self-compassion* berperan meningkatkan taraf optimisme.

Kristin Neff merupakan dosen Psikologi dari Universitas Texas Amerika Serikat yang mengembangkan konstruk psikologi yaitu, *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap berbelas kasih, menyadari dan perhatian pada diri sendiri saat berhadapan dengan kesulitan atau kegagalan. Konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) juga diartikan sebagai sikap baik pada diri sendiri, menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, dan tidak berlarut pada emosi

negatif sehingga melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dan optimisme memiliki hubungan positif yang kuat, yaitu pada penelitian Pristie et al. (2020) pada mahasiswa psikologi selama masa pandemi Covid-19 di Universitas X sebanyak 39 responden. Penelitian Laras dan Aryani (2021) pada guru dan peserta didik selama masa pandemi Covid-19 di SMP N 1 Piyungan sebanyak 120 responden. Selain itu, penelitian Ergün-Başak dan Can (2018) pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi yang rendah sebanyak 495 responden. Penelitian Amelia et al. (2023) pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi Covid-19 pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan total 357 responden. Selanjutnya, penelitian Dewi et al. (2021) pada mahasiswa yang orang tuanya bercerai di Universitas Negeri Malang dengan 75 responden. Akan tetapi, studi yang dilakukan oleh Mustajab (2017) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada penderita diabetes melitus.

Peneliti juga menemukan perbedaan dinamika psikologis antara responden mahasiswa yang sedang menulis skripsi dengan responden pada penelitian terdahulu. Perbedaan dinamika psikologi terletak pada durasi timbulnya peristiwa hidup yang berat dan emosi negatif yang hadir. Dinamika psikologis pada responden penelitian yang dilakukan oleh Pristie et al. (2020), Laras dan Aryani (2021), Amelia et al. (2023) terdapat pada situasi Covid-19.

Situasi Covid-19 yang hadir secara tiba-tiba disertai dengan rasa ketidaktahuan kapan situasi Covid-19 akan berakhir membuat responden mengalami peristiwa hidup yang berat dan kehadiran emosi negatif. Sehingga, situasi Covid-19 ini menyebabkan responden memiliki tingkat optimisme yang rendah. Masa pandemi Covid-19 merupakan kondisi yang mengharuskan individu untuk melakukan interaksi secara online, dan kegiatan di luar ruangan dilakukan secara terbatas. Hal ini menimbulkan hadirnya kebiasaan-kebiasaan baru yang mengharuskan adaptasi kembali. Adaptasi ini yang dapat memicu gangguan psikologis seperti, stres dan cemas.

Pada penelitian Ergün-Başak dan Can (2018) menggunakan responden penelitian dengan tingkat status sosial ekonomi rendah. Responden mengalami peristiwa hidup yang berat dan emosi negatif hadir, saat kondisi sosial ekonomi sedang dibawah, sehingga hal tersebut menyebabkan turunnya taraf optimisme. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2021) menggunakan responden penelitian mahasiswa dengan orang tua bercerai. Perceraian orang tua yang bersifat menetap membuat mahasiswa mengalami peristiwa hidup yang berat dan kehadiran emosi negatif, sehingga membuat mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang rendah.

Penelitian ini memakai responden mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Proses menulis skripsi yang penuh tantangan membuat mahasiswa berusaha menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Mahasiswa penulis skripsi memiliki tugas lebih spesifik yaitu, menulis skripsi dan menyelesaikan dengan tepat waktu sehingga, rentan untuk mengalami situasi hidup yang sulit berupa

hambatan, dan kehadiran emosi negatif yang berdampak turunnya tingkat optimisme.

Berdasarkan hasil dari beberapa studi yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa terdapat inkonsistensi hasil penelitian. Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan perbedaan konteks responden, tempat penelitian, dan dinamika psikologis sehingga penelitian perlu diteliti kembali.

Penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena proses penulisan skripsi dapat menurunkan taraf optimisme mahasiswa. Hal ini disebabkan munculnya kesulitan dan hambatan selama proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan kondisi permasalahan yang telah dipaparkan di atas, menjadi penting untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam terkait hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dijabarkan, sehingga dapat dilihat rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

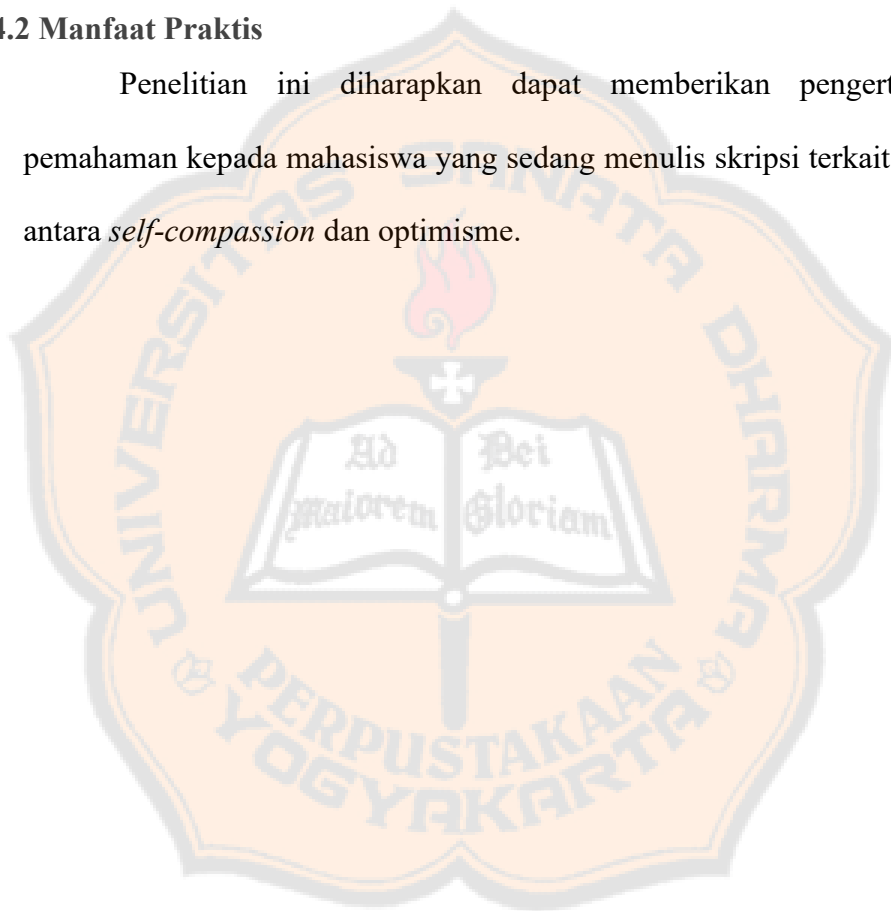
Ada dua jenis manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dalam penelitian dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi pendidikan mengenai *self compassion* dan optimisme. Sehingga, pada penelitian ini dapat menambahkan bukti empiris terkait hubungan *self compassion* dan optimisme.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengertian serta pemahaman kepada mahasiswa yang sedang menulis skripsi terkait hubungan antara *self-compassion* dan optimisme.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa yang Sedang Menulis Skripsi

Peraturan Perundang-undangan No. 30 Tahun 1990 Pasal (6) menyatakan bahwa satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi disebut sebagai perguruan tinggi, yang dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas. Menurut Undang-Undang No. 12 tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi Bab (1) Ayat (15) peserta didik yang berada di jenjang perguruan tinggi disebut mahasiswa. Tugas utama yang dimiliki mahasiswa adalah belajar. Melalui belajar, mahasiswa dapat meningkatkan wawasan, keterampilan dalam berpikir, dan pemahaman terhadap norma-norma sosial (Khairunisa et al., 2022).

Roellyana dan Listiyandini (2016) menyampaikan mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan mempelajari teori-teori dan memenuhi Sistem Kredit Semester (SKS) sesuai jurusan yang diambil. Ketika sudah berada di semester akhir, dan mencapai jumlah SKS sebagai prasyarat untuk beranjak pada tahap berikutnya, mahasiswa akan berada pada tahap akhir dalam masa perkuliahan yaitu, skripsi. Skripsi merupakan kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Darmono dan Hasan (seperti dikutip dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) menyebutkan bahwa skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program sarjana di akhir masa kuliahnya yang berlandaskan hasil penelitian, atau studi kepustakaan, atau suatu masalah yang dikembangkan secara seksama.

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi mendapatkan pengalaman belajar melalui penyelesaian setiap permasalahan penelitian yang hadir secara ilmiah. Kewajiban menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa dapat mewujudkan dan mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan untuk menghadapi tantangan kehidupan nyata. Mahasiswa yang sedang menulis skripsi dianggap mampu mengasosiasikan antara pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk memahami, menganalisis, memberikan gambaran, dan memaparkan masalah penelitian sesuai dengan disiplin ilmu yang diambil (Widigda et al., 2018).

Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa yang sudah berada di semester akhir diharapkan mampu menyelesaikan skripsi tidak lebih dari batas akhir yang diberikan, yaitu tujuh tahun masa perkuliahan atau 14 semester (Karyanta, 2015). Mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini berarti mahasiswa yang sudah mengerjakan skripsi minimal 6 bulan atau 1 semester. Hal ini disebabkan mahasiswa yang sudah menulis skripsi lebih dari 1 semester atau 6 bulan diasumsikan sudah memiliki lebih banyak pengalaman dan tantangan saat mengerjakan skripsi. Sehingga, munculnya kejenuhan menjadi lebih sering menyebabkan taraf optimisme juga menjadi lebih rentan dibandingkan mahasiswa yang baru memulai mengerjakan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menulis skripsi adalah mahasiswa yang sudah berada di semester akhir dan sudah mengerjakan skripsi minimal 6 bulan atau 1 semester.

Berkewajiban untuk menyelesaikan skripsi berupa karya ilmiah sebagai syarat mendapatkan gelar kesarjanaan.

2.2 Optimisme

2.2.1 Definisi Optimisme

Optimisme adalah keyakinan individu bahwa kejadian buruk atau kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi keseluruhan aktivitas kehidupan, dan bukan mutlak kesalahan diri sendiri melainkan dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain (Seligman, 2008).

Scheier dan Carver (seperti dikutip dalam Triwahyuningsih, 2021) menyebutkan optimisme memiliki dua teori utama yaitu, *explanatory style* dan *dispositional optimism theory*. Teori pertama yaitu, *explanatory style* menyatakan bahwa kepercayaan individu dapat ditentukan dari pengalaman di masa lalu (Gillham et al., 2001). Teori yang mendasari *explanatory style* adalah *person's attributional style* yang dilihat dari cara individu memberikan persepsi pada peristiwa. Apabila individu berpegang pada persepsi yang positif, maka individu memiliki kecenderungan untuk optimisme melihat masa depan. Sebaliknya, apabila individu memiliki persepsi yang negatif, maka individu tersebut akan cenderung melihat hasil negatif di masa depan. Teori ini dikembangkan oleh Seligman di Universitas Pennsylvania (Seligman, seperti dikutip dalam Forgeard & Seligman, 2012).

Teori kedua yaitu, *dispositional optimism theory* menyatakan bahwa individu yang optimisme memiliki kecenderungan bawaan untuk mengembangkan harapan positif meskipun di saat sulit. Sejalan dengan penelitian Brissette et al. (2002) mengemukakan bahwa *dispositional*

optimism merupakan individu yang memiliki keyakinan adanya masa depan yang positif. Optimisme disposisional berasal dari penelitian Scheiver dan Carver (Carver et al., 2009). Landasan teori ini adalah pengaturan diri (*self-regulation*). Dibandingkan menginterpretasikan atau memberikan penjelasan suatu peristiwa (*explanatory style*) namun, teori *dispositional optimism* lebih menekankan pada harapan di masa depan, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Selain itu, optimisme disposisional mengabaikan waktu di masa lalu.

Individu yang optimisme mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya. Individu yang optimisme cenderung percaya diri dan gigih dalam menghadapi tantangan hidup yang beraneka ragam (Carver et al., 2010). Individu yang optimisme memiliki harapan dan menganggap bahwa segala sesuatu berjalan dengan baik (Lopez et al., 2004). Individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, dan mengalami kesehatan fisik yang baik (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Lebih lanjut, individu yang optimisme memiliki pandangan bahwa kesulitan yang ada mempunyai tujuan demi pengembangan diri, dan kesempatan untuk belajar guna meraih cita-cita (Noordjanah, 2013).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme adalah keyakinan individu secara menyeluruh bahwa kejadian buruk atau kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi keseluruhan aktivitas kehidupan, dan bukan mutlak kesalahan diri sendiri

melainkan dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain (Seligman, 2008).

Peneliti menggunakan teori optimisme dari Seligman yaitu, *explanatory style*. Hal ini disebabkan hampir sebagian besar penelitian terkait optimisme menggunakan teori dari Seligman. Selain itu, teori *explanatory style* dinilai cukup detail dalam menjabarkan aspek optimisme dibandingkan teori lainnya.

2.2.2 Definisi teori *Explanatory Style*

Seligman (1998) menyatakan bahwa sudut pandang individu akan kejadian di dalam hidup memiliki hubungan dengan cara individu saat menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). Melalui *explanatory style*, individu yang memiliki optimisme dapat menghilangkan rasa ketidakberdayaan.

Explanatory style merupakan pengembangan dari teori atribusi. Berikut akan dijabarkan pandangan terkait teori atribusi yang menjadi dasar teori *explanatory style*. Astuti (1999) memaparkan teori atribusi merupakan cara individu menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa di lingkungan sekitar. Atribusi sebagai proses memberi penjelasan dari kejadian yang ada pada diri maupun luar diri individu (Buck, dalam Astuti 1999). Sejalan dengan itu, Myers (dalam Astuti, 1999) menyatakan atribusi adalah individu yang berusaha memaparkan penyebab dari tingkah laku manusia, baik diri sendiri maupun orang lain.

Ketika seseorang sedang menghadapi suatu kejadian yang berbeda namun memiliki kecenderungan untuk menyatakan penjelasan yang sama

(Safitri et al., 2022). Optimisme mendorong individu untuk percaya bahwa perilaku mempengaruhi hasil mereka (Carver & Scheier, 2001).

2.2.3 Aspek-aspek Optimisme

Menurut teori Seligman (seperti dikutip dalam Christianto, 2018) berdasarkan acuan dari teori *explanatory style* dalam memandang peristiwa hidupnya ada beberapa aspek yang mempengaruhi optimisme individu.

2.1.1.1 *Permanence* (permanen)

Aspek yang pertama permanen merujuk pada durasi lamanya permasalahan yang menimpa individu. Individu yang optimisme apabila mengalami peristiwa buruk, segera bangkit dan tidak terpuruk jatuh karena, beranggapan bahwa peristiwa buruk tersebut akan berlangsung sementara dan segera berakhir. Dalam konteks skripsi, *permanence* merupakan pandangan mahasiswa terkait lama waktu permasalahan penyusunan skripsi yang akan dialaminya.

Contoh:

- 1) Peristiwa yang tidak menyenangkan (*bad event*) saat mahasiswa mendapatkan *feedback*/komentar skripsi dari dosen pembimbing.

Permanen (pesimisme): Saya ingin menyerah saat membaca *feedback*/komentar dari dosen pembimbing yang tidak kunjung selesai.

Temporer (optimisme): Saya yakin kesulitan mengerjakan skripsi hanya diawal saja namun, kedepan akan lebih mudah.

- 2) Peristiwa menyenangkan (*good event*) saat mahasiswa dapat menemukan sumber referensi untuk skripsi.

Permanen (optimisme): Jika suatu cara tidak berhasil menyelesaikan permasalahan saat mengerjakan skripsi maka saya akan segera menemukan cara lain.

Temporer (pesimisme): Saya mudah berputus asa saat tidak menemukan sumber referensi untuk skripsi.

2.1.1.2 *Pervasiveness* (spesifik)

Aspek kedua adalah *pervasiveness* terkait pandangan individu akan seberapa luas permasalahan yang menyimpannya, memandang secara universal atau spesifik. Individu yang optimisme melihat keberhasilan secara universal dan kegagalan secara spesifik. Artinya, saat kegagalan menimpa dirinya, tidak berarti seluruh hidupnya gagal. Dalam konteks skripsi, mahasiswa memiliki pandangan tentang seberapa luas permasalahan skripsi yang dialami ada pada dirinya.

Contoh:

- 1) Peristiwa yang tidak menyenangkan (*bad event*) saat judul skripsi ditolak oleh dosen pembimbing.

Universal (pesimisme): Permasalahan yang saya hadapi saat mengerjakan skripsi akan mempengaruhi keseluruhan hidup saya.

Spesifik (optimisme): Judul skripsi yang ditolak oleh dosen pembimbing bukan merupakan akhir dari segalanya.

- 2) Peristiwa menyenangkan (*good event*) saat melihat ada aspek lain di dalam diri yang baik adanya.

Universal (optimisme): Saya memiliki keterampilan yang unik dalam diri sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Spesifik (pesimisme): Saya kurang terampil dalam menulis skripsi.

2.1.1.3 *Personalization* (personal)

Aspek ketiga adalah *personalization* terkait bagaimana individu fokus pada asal munculnya setiap peristiwa di dalam hidupnya baik, dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal). Individu yang optimisme akan melihat masalah bukan hanya berasal dari dalam diri, melainkan dapat berasal dari luar diri. Dalam konteks skripsi, terkait dari mana mahasiswa melihat asal permasalahan skripsi.

Contoh:

- 1) Peristiwa yang tidak menyenangkan (*bad event*) terkait lamanya pengerjaan skripsi.

Internal (pesimisme): Saya memiliki keterampilan yang minim untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya

Eksternal (optimisme): Minimnya fasilitas belajar menghambat pengerjaan skripsi.

- 2) Peristiwa menyenangkan (*good event*) saat semangat mengerjakan skripsi muncul.

Internal (optimisme): Saya memiliki tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi.

Eksternal (pesimisme): Saya kurang merasa terdukung dari keluarga membuat saya malas mengerjakan skripsi.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

2.1.1.4 Faktor Genetika

Forgeard & Seligman (2012) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi optimisme menurut, yaitu faktor genetika dan faktor lingkungan. Menurut Mosing et al. (2009) faktor genetik berkontribusi besar terhadap hubungan antara optimisme dan kesehatan mental. Hal ini didukung oleh penelitian Plomin et al. (1992) mengemukakan genetika berperan dalam hubungan antara optimisme dan kesehatan mental. Temuan lain juga menunjukkan bahwa optimisme memiliki komponen genetik (Schulman et al., 1993). Pengaruh genetik kemungkinan menjadi penghubung antara optimisme dan gejala depresi (Yuh et al., 2010). Namun, faktor genetika memiliki dampak tidak langsung karena, gen mungkin mempengaruhi faktor lain (misalnya, kecerdasan atau daya tarik) yang kemudian mempengaruhi optimisme (Forgeard & Seligman, 2012).

2.1.1.5 Faktor Lingkungan

Optimisme juga tampaknya sebagian besar ditentukan oleh pengaruh lingkungan seperti orang tua (Seligman et al., 1984). Selain itu, guru juga mempengaruhi optimisme karena, saat guru memberikan umpan balik tentang kinerja individu, komentar mereka mungkin mempengaruhi atribusi individu tentang keberhasilan dan kegagalan mereka (Heyman et al., 1992). Faktor lingkungan lainnya adalah media. Kecenderungan media untuk memberitakan kekerasan semakin meningkat dan memperbesar cerita kekerasan yang mengesampingkan data faktual (Peterson & Steen, 2009).

2.2.4.3 Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dari orang-orang yang terdekat dalam hidup individu tersebut.

Melalui dukungan sosial diharapkan individu akan merasa lebih dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Dampak fisik dan psikologis dapat dirasakan oleh individu dari pemberian dukungan sosial.

Dukungan sosial memiliki aspek-aspek yang terdiri dari pertama, dukungan emosional yang menekankan pada sikap untuk lebih peka, peduli, dan perhatian pada orang lain. Kedua, dukungan penghargaan saat individu memberikan dukungan melalui penilaian secara positif, memberikan semangat, dan dorongan untuk terus maju. Ketiga, dukungan instrumental yaitu, pemberian dukungan melalui pemberian barang dan jasa. Keempat, dukungan informasi yang menekankan pada pemberian bantuan pemecahan masalah melalui nasihat, petunjuk, saran, tanggapan dan instruksi. Kelima, dukungan jaringan melalui pemberian perasaan untuk selalu ada yaitu, dalam hubungan sosial individu merasa ada dalam kelompok dan sebagian waktu digunakan untuk kegiatan dalam kelompok (Multasih & Suryadi, 2019).

2.2.4.4 *Self-Esteem*

Dalam upaya meniti karir, efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme (Valentino & Himam, 2013). Salah satu faktor yang dapat digunakan untuk menentukan perilaku individu adalah dengan *self esteem*. Penghargaan yang positif pada diri sendiri merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang. Hal ini dapat mengakibatkan individu merasa diri yang bermanfaat bagi orang-orang lain meskipun secara fisik dan mental mempunyai kelemahan. Pada penelitian Sidabalok et al. (2019)

menyatakan bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi optimisme.

2.2.4.5 Akumulasi Pengalaman

Pengalaman dari menghadapi masalah-masalah sebelumnya dapat meningkatkan sikap optimisme untuk menghadapi masalah-masalah berikutnya (Seligman, 2008). Hal ini dapat disebabkan, individu memperoleh pelajaran dari masalah sebelumnya. Contohnya, individu dapat memahami pengalaman pernikahan dari orang tua, teman, atau orang lain. Kemudian, individu tersebut dapat mengevaluasi apa saja yang perlu dilakukan dan tidak perlu dilakukan di pernikahannya kelak. Pada akhirnya, dapat meningkatkan rasa optimisme karena dapat memahami dan menerapkan apa yang telah pelajari dari pengalaman orang lain (Handayani, 2022).

2.2.4.6 *Self-compassion*

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2021) memperoleh temuan bahwa optimisme dapat dipengaruhi oleh *self-compassion*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mudah untuk bersikap baik, dan welas asih pada diri sendiri dibandingkan menghakimi diri. *Self-compassion* juga membantu individu untuk tidak tenggelam dengan emosi negatif yang hadir, menyadari bahwa setiap manusia mengalami kesulitan, dan kesulitan dipandang sebagai hal yang wajar dialami oleh manusia. Hal ini membuat individu percaya bahwa kesulitan yang terjadi tidak berlangsung lama, tidak mudah menyerah dan dirinya bukan satu-satunya

penyebab terjadinya penderitaan yang akhirnya dapat meningkatkan taraf optimisme.

2.3 *Self-Compassion*

2.3.1 Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan konsep yang telah di adaptasi dari filosofi Buddha yaitu, *compassion* merujuk pada diri sendiri dan orang lain karena adanya pandangan bahwa penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian alami dari kehidupan (Neff, Pisitsungkar, & Hsieh, 2008). Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* dan *compassion* merupakan konsep yang sama, tetapi *self-compassion* merujuk pada diri sendiri. Konsep dari *self-compassion* telah ada di Psikologi Timur dari berabad-abad lalu namun di Psikologi Barat konsep ini masih baru.

Self-compassion merupakan sikap terbuka untuk menerima penderitaan dengan penuh belas kasih. *Self-compassion* dapat diartikan juga sebagai sikap seseorang untuk tidak mudah menghakimi diri sendiri saat berhadapan dengan kegagalan atau kekurangan diri. Sebaliknya, menerima setiap penderitaan dan kesulitan dapat terjadi pada setiap manusia sehingga tidak melebih-lebihkan emosi negatif yang hadir (Neff, 2003).

Hatari dan Setyawan (2020) pun menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan sikap menyayangi diri. Menurut Terry et al. (2013) *self-compassion* diprediksi mampu mengurangi lebih sedikit tekanan emosional yang hadir saat menghadapi peristiwa sulit. Dengan memiliki sikap *compassionate* pada diri sendiri tidak berarti bersikap egois atau

mementingkan diri sendiri. Akan tetapi, individu menjadi lebih mengerti akan dirinya sendiri bahwa setiap manusia memiliki kedudukan atau posisi yang sama. Hal ini menyebabkan setiap orang berhak untuk tetap dicintai (Neff, 2003).

Self-compassion memiliki perbedaan dengan *self-pity* (mengasihani diri sendiri). Individu yang memiliki *self-pity*, cenderung tidak bersosialisasi dan tenggelam dalam masalah. *Self-pity* merupakan sikap yang beranggapan bahwa penderitaan hanya menimpa dirinya sendiri, dan tidak berpikir bahwa orang lain juga mengalami penderitaan yang sama. Dengan *self-compassion*, individu dapat lebih mengerti bahwa setiap manusia memiliki kekurangan, dan tidak ada yang sempurna.

Self-compassion merupakan sikap yang mengharuskan seseorang untuk tidak mengkritik diri sendiri secara kasar karena gagal memenuhi standar yang diinginkan. Akan tetapi, bukan berarti bahwa kegagalan tidak diperhatikan atau diperbaiki. Sebaliknya, *self-compassion* diperlukan untuk mengoptimalkan diri. Dengan kata lain, memiliki *self-compassion* berarti seseorang menginginkan kesejahteraan untuk diri sendiri yang didorong dengan kelembutan dan kesabaran. Dengan demikian, *self-compassion* seharusnya tidak menyiratkan kepasifan atau kelambanan yang berkaitan dengan kelemahan diri. Sebaliknya, kurangnya *self-compassion* yang cenderung mengarah pada kepasifan (Neff, 2003). *Self-compassion* juga mendorong munculnya kesehatan mental karena memungkinkan individu untuk menggunakan regulasi emosi dan strategi koping yang adaptif (Inwood & Ferrari, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap berbelas kasih terhadap diri yang ditandai dengan sikap terbuka, dan mendukung saat mengalami penderitaan. *Self-compassion* juga merupakan sikap untuk menyadari bahwa setiap penderitaan dan kesulitan merupakan hal yang biasa terjadi pada semua orang. Sehingga, tidak mudah untuk menghakimi diri sendiri dan larut dalam emosi negatif melainkan berusaha meringankan penderitaan.

2.3.2 Aspek *Self-Compassion*

Self-Compassion melibatkan tiga komponen yang terdiri dari *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

2.3.2.1 *Self-Kindness Versus Self-Judgment*

Self-Kindness mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada mengkritik atau menghakimi. Kekurangan dan kelemahan diri diperlakukan secara lembut, dan suportif dibandingkan terus-menerus mengkritik diri sendiri karena tidak mampu. *Self-compassion* berarti menerima kenyataan bahwa kita tidak sempurna. Demikian pula, ketika keadaan di luar diri sulit, orang-orang yang berbelas kasih kepada diri sendiri berpaling ke dalam untuk mengajak diri mereka sendiri menuju ketenangan dan kenyamanan daripada mengambil pendekatan 'hanya tersenyum dan menanggungnya' dengan tabah (Neff, 2011). *Self-Kindness* merupakan sikap yang aktif untuk peduli saat situasi sulit. Kebaikan diri melibatkan ketersediaan diri secara emosional ketika hidup menjadi sulit (Neff, 2022).

Self-judgment menunjukkan sikap permusuhan, merendahkan, dan kritis pada diri sendiri (Neff, 2003a). *Self-judgment* mengakibatkan individu menolak perasaan, pikiran, impuls, tindakan dan nilai diri (Brown seperti dikutip dalam, Barndard & Curry, 2011). Hal ini menyebabkan stres, frustrasi, dan tekanan yang dialami individu menjadi meningkat karena melakukan kritik diri (Neff, 2012).

2.3.2.2 *Common Humanity Versus Isolation*

Common Humanity yang melekat pada *self-compassion* membantu individu untuk merasa terhubung daripada terpisah dari orang lain (Neff, 2022). *Common Humanity* yang menjadi inti dari *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa setiap manusia pernah gagal, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. *Self-compassion* melihat ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kondisi manusia bersama, sehingga kelemahan diri terlihat dari perspektif yang luas dan inklusif. Demikian pula, keadaan kehidupan yang sulit dibingkai dalam suatu pengalaman manusia pada umumnya, sehingga seseorang merasa terhubung daripada terputus dari orang lain ketika mengalami penderitaan (Neff, 2011).

Isolation membuat individu ketika mengalami kegagalan atau kesalahan cenderung tidak rasional, merasa bahwa semua orang baik-baik saja dan dirinya adalah satu-satunya yang gagal. *Isolation* bukan proses logis, tetapi reaksi emosional yang mempersempit pemahaman dan mendistorsi kenyataan (Neff, 2022). Seringkali orang merasa terisolasi dari

orang lain ketika melihat kekurangan diri dan saat situasi sulit, merasa bahwa tidak normal untuk gagal, memiliki kelemahan, atau mengalami kesulitan. Ini bukan proses berpikir rasional, tapi perasaan irasional tentang 'mengapa saya?' menyebabkan perasaan terputus dengan individu lain menjadi kuat (Neff, 2011).

2.3.2.3 *Mindfulness Versus Over-Identification*

Mindfulness melibatkan kesadaran, perhatian, dan penerimaan saat ini (Shapiro et al, seperti dikutip dalam Barndard & Curry, 2011). *Mindfulness* tidak hanya terkait dengan perhatian kognitif namun, sikap ramah dan penuh kasih sayang pada pengalaman individu saat ini. Selain itu, *mindfulness* merujuk pada pengamatan, dan pelabelan pikiran dan emosi dibandingkan bereaksi pada pikiran dan emosi tersebut (Kabe-Zinn, seperti dikutip dalam Barndard & Curry, 2011).

Over-Identification merupakan sikap yang cenderung lebih-lebihkan pengalaman tidak menyenangkan. Dengan *mindfulness*, individu menyadari bahwa pikiran dan perasaan negatif hanyalah pikiran dan perasaan serta membantu untuk tidak terlalu tenggelam dengan emosi negatif yang hadir dan membantu mengidentifikasi masalah (Neff, 2022).

Ketiga aspek *self compassion* tersebut saling berhubungan dan tumpang tindih yang akan memberikan hasil yaitu, satu faktor *self-compassion* secara lebih menyeluruh (Yarnell & Neff, 2013).

2.4 Dinamika Konseptual

Saat proses pengerjaan skripsi, mahasiswa tingkat akhir akan berhadapan dengan kesulitan dan hambatan yang dapat berdampak pada turunnya optimisme, Penelitian Cahyani dan Akmal (2017) menyatakan bahwa perasaan negatif yang dibiarkan berlarut pada diri mahasiswa yang sedang menulis skripsi dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengambil keputusan hingga akhirnya memiliki pandangan hidup yang terganggu dan perasaan putus asa. Optimisme dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan, saat mahasiswa berhadapan dengan kesulitan tidak mudah merasa berputus asa, memiliki jadwal yang terencana saat ingin mengerjakan skripsi, menerima masukan dari dosen pembimbing, dan saat menemui hambatan segera mencari solusi (Roellyana & Listiyandini, 2016). Pada penelitian Muskerina et al. (2018) juga menyebutkan optimisme dapat menjadi hal penting dan solusi saat menghadapi masalah skripsi. Optimisme dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, sehingga menimbulkan rasa nyaman, dan pertumbuhan diri (Chusniyah & Pitaloka, 2012).

Salah satu faktor yang memicu terjadinya optimisme pada mahasiswa adalah *self-compassion* (Neff & Vonk, 2009). *Self-compassion* adalah suatu sikap penuh penerimaan, keterbukaan, dan belas kasih pada diri sendiri pada saat mengalami peristiwa negatif. Setiap kegagalan yang terjadi di dalam hidup merupakan hal yang wajar dan terjadi pada setiap individu (Neff, 2003). *Self-compassion* membantu mahasiswa merespon kegagalan sebagai sarana untuk bertumbuh dan meningkatkan diri (Breines

& Chen, 2012). *Self-compassion* merupakan sikap untuk mengatur emosi agar lebih adaptif saat berhadapan dengan tantangan maupun stressor (Fong & Loi, 2016; Neff, 2003).

Tiga aspek yang dimiliki oleh *self-compassion* yaitu, *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

Self-kindness merupakan perilaku untuk peduli dan memahami diri sendiri dibandingkan mengkritik atau menghakimi dengan kasar (Neff, 2011). Hal ini membuat mahasiswa tidak mudah menyalahkan diri atas kegagalan yang menimpa dirinya saat mengerjakan skripsi (Neff & Knox, 2017). Mahasiswa yang mudah bersikap baik pada diri, memandang kesulitan dan kegagalan saat mengerjakan skripsi bersifat sementara. Mahasiswa yang memiliki *self-kindness* akan berusaha menemukan hal-hal baik dan berpikir positif pada setiap kesulitan proses pengerjaan skripsi (McGinnis, 1995). Selain itu, mahasiswa berusaha menyadari bahwa setiap kegagalan yang menimpa dirinya tidak berarti keseluruhan hidupnya menjadi gagal, dan menyadari bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kegagalan dirinya sehingga, tidak mudah untuk menyalahkan diri sendiri (Christianto, 2018). Pada akhirnya, kualitas diri mahasiswa semacam itu akan meningkatkan optimisme pada dirinya saat sedang menulis skripsi.

Taraf *self-compassion* yang rendah pada mahasiswa cenderung lebih sering bersikap *self-judgment*. *Self-judgment* merupakan sikap merendahkan dan kritik berlebihan pada diri (Brown, seperti dikutip dalam Dianti & Hendarizkianny, 2014). Neff dan Knox (2017) menyatakan bahwa

saat menghadapi kesulitan atau tantangan dalam pengerjaan skripsi mahasiswa yang bersikap *self-judgment* rentan untuk melakukan kritik pada diri sendiri. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, dan memandang kesulitan saat mengerjakan skripsi akan berlangsung lama atau permanen. Setiap kesalahan dan kesulitan saat mengerjakan skripsi menyebabkan terganggunya keseluruhan hidup, dan cenderung untuk berlarut dalam pikiran dan perasaan negatif (Halim, 2015). Hal ini menurunkan kualitas optimisme pada mahasiswa penulis skripsi.

Aspek kedua dari *self-compassion* adalah *common-humanity vs isolation*. *Common humanity* merupakan suatu tindakan untuk berani mengakui bahwa setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan, dan kesalahan di beberapa bagian kehidupan sehingga sebagai mahasiswa tidak perlu merasa sendiri apabila mengalami kesalahan saat pengerjaan skripsi (Karinda, 2020). Sehingga, mahasiswa menjadi sadar bahwa tidak hanya diri sendiri yang mengalami kegagalan dan kesulitan pengerjaan skripsi memunculkan keyakinan bahwa kesulitan tersebut bersifat sementara dan segera menemukan solusi. Selain itu, mahasiswa tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan mengerjakan skripsi, mampu mengenali masalah skripsinya, dan memahami penyebab terjadinya masalah saat pengerjaan skripsi (Rachman & Indriana, 2013; McGinnis, 1995). Karakteristik demikian meningkatkan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi.

Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah dapat mengalami *isolation*. Mahasiswa sering kali merasa terasing dengan orang

lain ketika melihat kelemahan diri sendiri. Mahasiswa merasa bahwa kegagalan, kelemahan, atau kesulitan bukan hal yang wajar. Hal ini bukanlah pemikiran yang rasional tetapi irasional menyebabkan perasaan yang terputus dengan orang lain (Neff, 2011). Mahasiswa dapat merasa keterpisahan dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi yang dialaminya (Diantina & Hendarizkianny, 2014). Saat pengerjaan skripsi mahasiswa yang memiliki karakteristik tersebut mudah tenggelam dalam perasaan dan pikiran negatif, percaya bahwa permasalahan yang dihadapi tidak dapat teratasi, serta kesulitan yang dialami saat pengerjaan skripsi mempengaruhi keseluruhan hidupnya, dan memandang dirinya sebagai penyebab munculnya masalah (Halim, 2015). Perilaku tersebut menyebabkan turunnya optimisme.

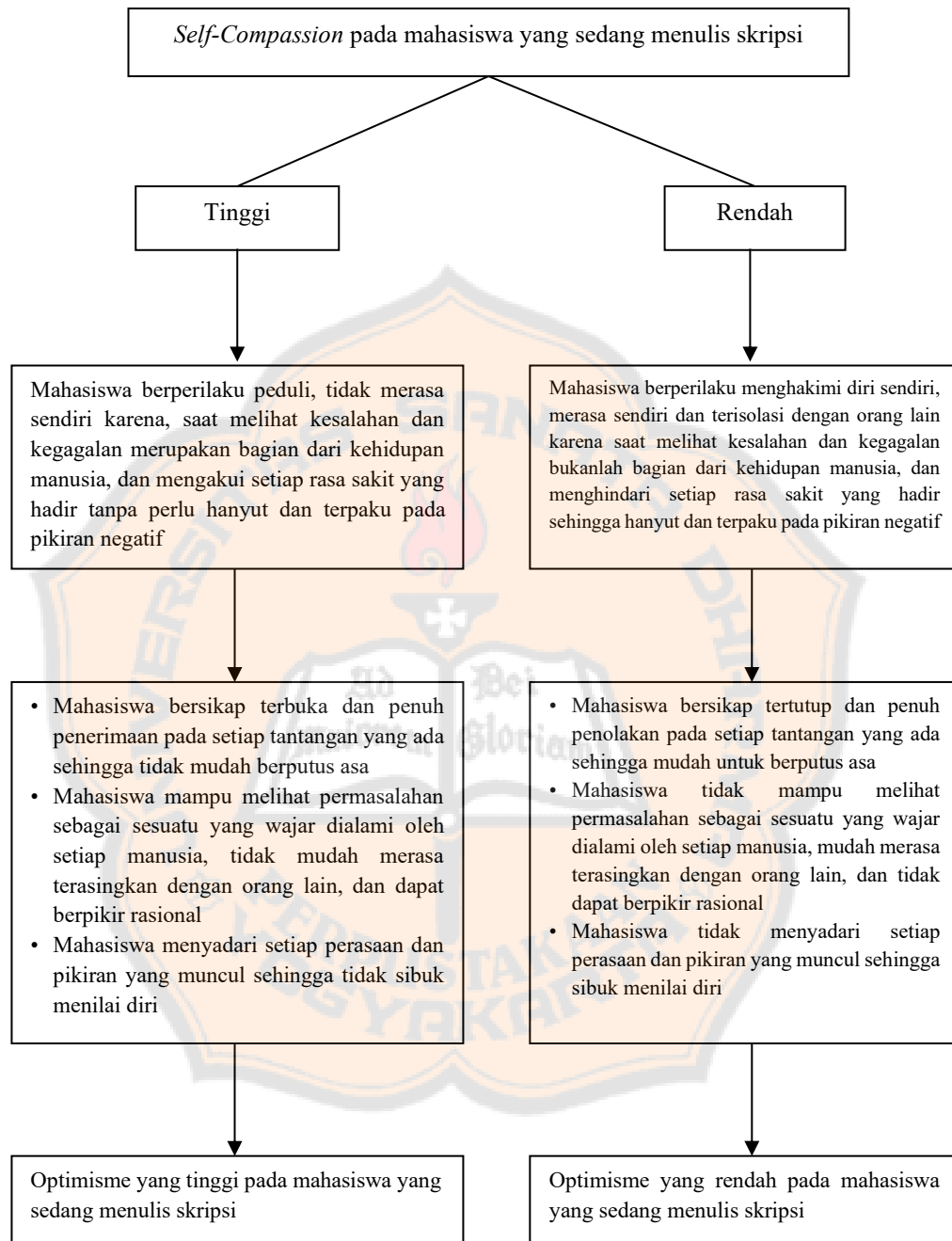
Aspek *self-compassion* yang ketiga adalah *mindfulness vs overidentification*. *Mindfulness* berkaitan dengan kesadaran pada saat ini dan kini. Mahasiswa perlu berhenti sejenak untuk menyadari bahwa dirinya sedang mengalami kesedihan agar dapat memperlakukan diri dengan sikap yang lebih *compassionate*. Banyak mahasiswa yang tidak berhenti sejenak untuk mengakui dan menyadari hadirnya rasa sakit karena sibuk menilai diri atau memecahkan masalah. Melalui *mindfulness*, mencegah mahasiswa untuk hanyut terbawa alur cerita menyedihkan yang dibuatnya sendiri. *Mindfulness* membantu mahasiswa melihat dan mengerti apa yang sebenarnya terjadi dan dirasakan (Karinda, 2020). Sikap tersebut memunculkan penguatan diri berupa pemberian kata-kata positif yang meningkatkan semangat dan penerimaan diri sehingga mahasiswa yang

sedang menulis skripsi dapat lebih tenang memahami penyebab terjadinya suatu masalah, mampu mengenali permasalahan yang ada, dan percaya bahwa kesulitan skripsi yang menimpanya bersifat sementara (Gilbert & Procter, 2006). Karakteristik tersebut merupakan perilaku meningkatnya optimisme.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah dapat bertindak *overidentification* yaitu, kecenderungan untuk melebih-lebihkan dan obsesif pada pikiran dan emosi negatif sehingga tidak mampu melihat kesulitan diri dengan lebih jelas (Neff, 2011). Kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan pengalaman atau sesuatu yang dirasakan dapat menyebabkan rasa cemas dan depresi (Karinda, 2020). Selain itu, pemikiran negatif memunculkan reaksi emosi negatif seperti, keyakinan bahwa dirinya merupakan penyebab terjadinya masalah, sulit untuk bangkit dan mencari solusi karena sibuk dengan penilain diri (Martin & Dahlen, 2005). Akhirnya, membuat mahasiswa merasa bahwa masalah terkait skripsi tidak kunjung selesai, mempengaruhi keseluruhan hidupnya dan tenggelam menyalahkan diri sendiri. Perilaku semacam itu merupakan karakteristik dari turunnya tingkat optimisme.

2.5 Kerangka Berpikir

Gambar 1. Kerangka Berpikir *Self-Compassion* dan Optimisme



2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat optimisme yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, jika tingkat *self-compassion* rendah, maka tingkat optimisme yang dialami mahasiswa akan rendah pula.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti. Creswell (2014) menyatakan bahwa Penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji teori-teori yang ditentukan oleh peneliti secara objektif dengan cara melihat hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif sebagai metode yang menggunakan data numerik, di dalamnya memiliki variabel yang secara statistik dapat dianalisis (Supraktiknya, 2015).

Peneliti menggunakan desain penelitian survei. Jenis desain penelitian survei merupakan usaha yang dilakukan melalui pemaparan pertanyaan kemudian, jawaban yang ada dikumpulkan untuk menyatukan informasi yang ada dari satu atau lebih kelompok mengenai atribut psikologi tertentu, seperti karakteristik, sikap, pendapat, dan kepercayaan (Leedy & Omrod, seperti dikutip dalam Supraktiknya, 2015). Secara umum, jenis penelitian kuantitatif desain survei merupakan strategi yang memiliki tujuan untuk memberikan hasil deskripsi numerik terkait pendapat, sikap, atau perilaku melalui pemeriksaan satu atau lebih sampel dari suatu populasi (Supraktiknya, 2015). Supraktiknya (2015) juga menyatakan bahwa hasil survei yang didapat pada sampel kemudian peneliti melakukan generalisasi terhadap populasi.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian untuk melihat hubungan antara dua atau lebih variabel (Cresswell, 2014). Pada penelitian ini hendak melihat hubungan dua variabel,

yaitu hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

3.2 Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yang terdiri dari variabel dependen dan variabel independen. Variabel independen merupakan variabel yang kemungkinan memiliki pengaruh pada hasil tertentu. Artinya, variasi yang ada pada variabel independen memiliki asumsi dapat menjelaskan sebagian atau keseluruhan dari variasi yang ada pada variabel dependen. Sedangkan, variabel dependen merupakan variabel yang memiliki ketergantungan pada variabel independen, dengan pengertian bahwa variabel dependen memiliki asumsi hasil yang diakibatkan dari pengaruh variabel independen (Supraktiknya, 2015). Berdasarkan dasar teori yang dipaparkan, berikut variabel yang digunakan pada penelitian ini:

- a. Variabel Independen: *Self Compassion*
- b. Variabel Dependen: Optimisme

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 *Self-Compassion*

Self-Compassion merupakan sikap berbelas kasih yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. *Self-compassion* ditandai dengan sikap *self-kindness* (berbuat baik) kepada diri sendiri, dan tidak menghakimi diri (*self-judgment*) saat mengalami kesulitan. *Self-compassion* juga ditandai dengan menyadari kesulitan dan kegagalan merupakan pengalaman universal (*common humanity*) setiap manusia sehingga tidak larut dalam perasaan bahwa dirinya sendiri yang menderita dan tidak mengisolasi diri

dari dunia luar. *Self-compassion* juga merupakan sikap *mindfulness* (menyadari) setiap pikiran dan emosi yang hadir sehingga, tidak melebih-lebihkan (*overidentification*) terhadap perasaan negatif yang dialami.

Penelitian ini mengukur *self-compassion* menggunakan skala yang diterjemahkan dari *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003b) kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diberi nama Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto, Suwartono, & Sutanto (2020). Skala Welas Diri atau *Self-Compassion Scale* terdiri dari 26 item yang tersedia berlandaskan dari tiga komponen *self-compassion* yaitu, *self-kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Pada penelitian ini akan dilakukan perhitungan melalui cara seluruh skor yang didapat dari responden akan dijumlahkan. Tinggi dan rendah skor *self-compassion* yang diperoleh dari responden akan dilihat dari perolehan skor total tersebut. Responden dengan skor yang tinggi, maka *self-compassion* yang dimilikinya tinggi. Begitu pula, responden yang mendapatkan skor rendah, maka *self-compassion* yang dimilikinya rendah.

Self-compassion yang tinggi maksudnya adalah individu mampu bersikap terbuka, menerima, berbelas kasih dan tidak menghakimi saat mengalami kegagalan, dapat menyadari bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan hal yang umum dan wajar untuk terjadi pada setiap manusia serta tidak melebih-lebihkan perasaan atau pikiran yang dialami. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah memiliki maksud bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengkritisi dan menyalahkan diri sendiri

saat mengalami peristiwa hidup yang sulit, merasa bahwa hanya dirinya yang menderita, dan hanya fokus pada rasa gagal yang terjadi pada diri.

3.3.2 Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan atau pandangan individu terhadap peristiwa yang dialaminya. Keyakinan atau pandangan ini dilakukan secara *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Aspek *permanence* merupakan pandangan bahwa kesulitan saat menulis skripsi tidak berlangsung lama sehingga berusaha menemukan hal-hal baik yang ada pada saat proses menulis skripsi. Aspek *pervasive* merupakan pandangan bahwa kesulitan mengerjakan skripsi tidak mempengaruhi keseluruhan hidup sehingga tetap berpikir positif. Aspek *personalization* merupakan pandangan bahwa kesulitan bukan mutlak kesalahan diri sendiri melainkan dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain sehingga berusaha menemukan makna positif di setiap proses pengerjaan skripsi bagi diri sendiri.

Pada penelitian ini, optimisme diukur menggunakan acuan *blueprint* dari skala milik Christianto (2018) yang menggunakan teori dari Seligman (2006) yang terdiri dari tiga aspek optimisme yaitu, *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Selanjutnya, peneliti menyusun sendiri item-item dari skala optimisme tersebut. Kemudian, ditentukan hasilnya yang dilihat dari skor total skala optimisme yang didapatkan dari mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi skor total dari skala tersebut, maka semakin tinggi juga optimisme yang diperoleh oleh mahasiswa akhir yang sedang menulis skripsi. Sebaliknya, semakin rendah skor total skala

tersebut, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki mahasiswa akhir yang sedang menulis skripsi.

3.4 Responden Penelitian

Prosedur pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yakni sampel yang diambil tidak menerapkan prinsip probabilitas. Dengan artian, bahwa kemungkinan untuk seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel tidak ada jaminan. Metode ini dapat disebut *of convenience* atau kelompok responden penelitian yang dapat dijangkau oleh peneliti (Supraktiknya, 2014).

Kriteria responden penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir dan telah mengambil minimal 1 semester atau 6 bulan dari sejak pengambilan mata kuliah skripsi atau seminar. Kriteria tersebut dipilih disebabkan oleh rekomendasi dari Christianto (2018). Penulisan skripsi minimal 1 semester atau 6 bulan berarti mahasiswa diasumsikan sudah cukup memiliki pengalaman dan tantangan saat menulis skripsi. Hal ini berdampak munculnya kejenuhan menjadi lebih sering sehingga optimisme akan lebih rentan dibandingkan mahasiswa yang baru memulai mengerjakan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

3.5 Metode Pengumpulan Data

Alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data adalah kuesioner (angket). Kuesioner merupakan proses pengumpulan data menggunakan sejumlah pertanyaan tertulis untuk mendapatkan informasi dari respon/tanggapan dari responden penelitian sebagai bentuk usaha

mencari informasi yang mengandung laporan diri atau hal yang ingin diketahui terkait tujuan pokok dari kuesioner (Ismail & AlBahri, 2019).

Kuesioner dibagikan kepada responden secara daring melalui media *Google Form*. Hal ini disebabkan oleh ragam domisili yang terdapat pada responden penelitian sehingga peneliti memiliki keterbatasan baik dalam bentuk dana dan waktu.

3.5.1 Skala Optimisme

Skala optimisme yang digunakan menggunakan teori yang diadaptasi dari Seligman (2006) yang memiliki tiga aspek yaitu, *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Peneliti memulai dengan menyusun item-item pada skala optimisme yang beracuan pada *blueprint* milik Christianto (2018).

Kemudian, peneliti memberikan skala optimisme yang telah dibuat kepada *expert judgment* yang terdiri dari satu dosen pembimbing dan dua dosen fakultas psikologi universitas sanata dharma.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Optimisme

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Temporer <i>Permanence</i>	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Spesifik <i>Pervasive</i>	5,11,17,23,29,31, 33,35	2,8,14,20,26,3 6,38,40	16
3	Personal <i>Personalization</i>	3,9,15,21,27,37, 39	6,12,18,24,30, 32,34	14
			Total	40

Tabel 2. Pemberian Skor Skala Optimisme

Alternatif Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Tidak Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

3.5.2 Skala *Self-Compassion*

Self Compassion pada penelitian ini diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang mengadaptasi dari *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003b). Skala Welas Diri memiliki 26 item pernyataan yang mengukur tiga komponen *self-compassion* yaitu, *self-kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Self-Compassion*

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i> ; SK)	5,12,19,23, 26		5
2	Menghakimi Diri (<i>Self-Judgement</i> ; SJ)		1,8,11,16,21	5
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i> ; CH)	3,7,10,15		4
4	Isolasi (<i>Isolation</i> ; I)		4,13,18,25	4

Tabel 4. Pemberian Skor Skala *Self-Compassion*

Alternatif jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Hampir Tidak Pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Hampir Selalu	5	1

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas adalah kualitas yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat secara tepat dan akurat mengukur atribut psikologi dalam penelitian (Supraktiknya, 2014). Pada penelitian ini, *self-compassion* diukur menggunakan alat ukur yang sudah dibuat, sehingga uji validitas pada skala penelitian dari Sugianto, Suwartono, Sutanto (2020) yang menggunakan uji validitas konstruk yaitu, analisis CFA untuk mengukur kualitas Skala Welas Diri. Dihasilkan bahwa validitas konstruk dari Skala Welas Diri tergolong baik.

Pada variabel optimisme menggunakan uji validitas isi. Dengan perhitungan Indeks Validitas Isi (IVI). IVI dapat diartikan sebagai suatu pendekatan yang memerlukan penilaian dari sekelompok ahli di bidang terkait. Hal ini bertujuan untuk mengukur apakah setiap item dalam skala relevan dengan konstruk yang akan diukur (Polit & Beck, 2006). Para ahli yang menilai skala optimisme adalah dosen pembimbing skripsi, dan dua dosen psikologi Universitas Sanata Dharma. Perhitungan skala IVI yang

baik memerlukan setidaknya tiga orang ahli sebagai penilai skala. IVI yang baik juga memiliki nilai minimal 0,90 menurut Polit dan Beck (2006) yang merekomendasikan pendapat Lynn (1986). Berdasar pada standar tersebut maka validitas isi skala optimisme yang digunakan pada penelitian ini tergolong baik, yakni 0,94.

3.6.2 Kualitas Item

Hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan seleksi item adalah uji coba skala yang akan dilakukan pada penelitian ini. Kemudian, akan dilakukan analisis daya diskriminasi item. Proses pengambilan data uji coba kedua skala dilakukan secara online dengan menggunakan alat bantu *google form* yang disebar melalui sosial media seperti, *whatsapp*, *Instagram*, *linkind*, *twitter*, *telegram* dan *line* mulai dari tanggal 8 April 2023 sampai 7 Mei 2023. Diperoleh jumlah responden 141 orang kemudian digugurkan 9 orang karena, tidak sesuai kriteria sehingga jumlah responden akhir 132 orang. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari Allen dan Yen (1979) minimal 50 orang.

Daya diskriminasi item dapat dilakukan perhitungan dengan cara melakukan koefisien korelasi antara skor setiap item dengan skor total skala sehingga akan didapat koefisien korelasi item-total. Metode *Alpha Cronbach* dengan batasan $r_a \geq 0,30$ akan digunakan sebagai analisis daya diskriminasi item pada kedua skala. Nilai $\geq 0,30$ merupakan koefisien korelasi yang di rasa memuaskan dan dapat digunakan untuk mengukur instrumen penelitian. Kemudian, nilai dengan $\leq 0,30$ merupakan koefisien korelasi yang memiliki asumsi untuk digugurkan. Apabila jumlah item yang

lulus tidak sesuai dengan jumlah item rencana awal maka peneliti dapat menurunkan nilai koefisien korelasi item total dari 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2012).

3.6.2.1 Skala *Self Compassion*

Tabel 5. *Blueprint* Skala *Self Compassion* Setelah Uji Coba

Komponen	Distribusi Item		Jumlah Item	Total Item Akhir
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i> ; SK)	5,12,19,23, 26		5	5
Menghakimi Diri (<i>Self-Judgement</i> ; SJ)		1,8,11,16,21	5	5
Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i> ; CH)	3*,7,10*,15 *		4	4
Isolasi (<i>Isolation</i> ; I)		4,13,18,25	4	4
<i>Mindfulness</i> (M)	9,14,17,22		4	4
Overidentifikasi (<i>Overidentification</i> ; O)		2,6,20,24	4	4
Total	13	13	26	26

*Item gugur

Skala *self compassion* terdiri dari 26 item, setelah dilakukan uji coba beberapa item memiliki $r_{ix} \leq 0,30$ yaitu item nomor 3 (0,211), 10 (0,281), 15 (0,299). Item 10 dan 15 masih lebih baik dikarenakan $\geq 0,25$. Akan tetapi, item yang memiliki $r_{ix} \leq 0,30$, tidak digugurkan karena skala adaptasi Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020).

3.6.2.2 Skala Optimisme

Tabel 6. *Blueprint* Skala Optimisme Setelah Uji Coba

Komponen	Distribusi Item		Jumlah Item	Total Item Akhir
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Temporer <i>Permanence</i>	1,7*,13*,19,25	4,10,16,22*,28	10	7
Spesifik <i>Pervasive</i>	5*,11,17,23,29,31*,33,35	2*,8,14,20,26,36,38,40*	16	12
Personal <i>Personalization</i>	3*,9*,15*,21*,27*,37,39	6*,12,18,24,30,32,34*	14	7
Total	20	20	40	26

* Item gugur

Pada *blueprint* awal, aspek *permanence* berjumlah 10 item, aspek *pervasive* berjumlah 16 item, dan aspek *personalization* berjumlah 14 item. Setelah dilakukan uji coba, skala optimisme memiliki beberapa item yang < 0,30. Berikut pemaparan analisis data.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan alat bantu aplikasi SPSS, dapat diketahui bahwa aspek *permanence* keseluruhan itemnya memiliki korelasi item total yang $\geq 0,30$. Pada aspek *pervasive*, bagian *favorable* item nomor 5 dengan r_{ix} 0,233, item 31 dengan r_{ix} 0,290, item 2 dengan r_{ix} 0,294, dan item 40 dengan r_{ix} 0,296. Sedangkan, pada aspek *personalization* bagian *favorable* item nomor 3 memiliki $r_{ix} = 0,68$, item nomor 9 dengan $r_{ix} = 0,314$, item nomor 15 dengan $r_{ix} = 0,430$, item nomor 21 dengan $r_{ix} = 0,581$, item nomor 27 dengan $r_{ix} = 0,021$ kemudian, pada bagian *unfavorable* item nomor 6 dengan r_{ix} 0,159, dan item nomor 34 dengan r_{ix} 0,085. Item-item tersebut perlu digugurkan disebabkan $r_{ix} \leq 0,30$.

Hasil pemaparan analisis tersebut menyebabkan, aspek *permanence* yang perlu dieliminasi meskipun $r_{ix} \geq 0,30$. Hal ini disebabkan agar sebaran item sesuai dengan *blueprint* yang telah dirancang diawal. Item yang perlu dieliminasi adalah item nomor 7 dengan r_{ix} 0.333, item nomor 13 dengan r_{ix} 0,351 dan item nomor 22 dengan r_{ix} 0.372.

3.6.3 Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrumen penelitian merupakan hasil daya yang sama, dan dapat menilai atribut yang sama meskipun digunakan dalam waktu ke waktu, dan berkali-kali. Untuk itu reliabilitas dapat dikaitkan dengan unsur ‘konsistensi’ dalam instrumen penelitian (Taniredja & Mustafidahm 2011).

Teknik statistik yang dipakai pada penelitian ini adalah *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS. Jika koefisien reliabilitas skala $\geq 0,70$ memiliki arti bahwa skala tersebut dinilai memuaskan. Namun, jika koefisien reliabilitas kala $\leq 0,70$ maka, skala tersebut dinilai kurang memuaskan untuk digunakan karena interpretasi skor bisa saja meragukan (Anderson, 1990). Koefisien reliabilitas skala *self compassion* adalah 0,893 sedangkan pada skala optimisme adalah 0,863. Hal ini menunjukkan bahwa kedua skala tersebut tergolong reliabel.

3.7 Metode Analisis Data

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji dasar teknik statistika yang memiliki dua metode analisis data yaitu, analisis statistika parametrik dan statistika non-parametrik. Analisis statistika parametrik dipakai jika uji asumsi terpenuhi saat pengolahan

data, dan analisis statistika non-parametrik dipakai apabila tidak terpenuhi uji asumsi yang telah dilakukan (Silalahi, 2018).

Sebelum dilakukan uji hipotesis, akan dilakukan uji normalitas dan linearitas. Teknik analisis yang akan digunakan pada uji normalitas adalah *Kolmogorov-Smirnov* yang akan dibantu dengan program SPSS versi 23. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika terdapat nilai probabilitas yang di dapat lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Santoso, 2010).

Kemudian, uji linearitas didapatkan melalui *Test for Linearity* yang dibantu oleh program SPSS versi 23. Uji linearitas berfungsi untuk melihat apakah ada persamaan garis regresi diantara variabel independen dan dependen (Gunawan, 2015). Untuk dapat dikatakan linear apabila pada kedua variabel hasil pengujian linearitas nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) (Santoso, 2010).

Pada penelitian ini, uji hipotesis akan dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan optimisme. Perhitungan uji hipotesis akan dibantu melalui program SPSS versi 23. Untuk mengetahui apakah hasil pengujian memiliki hubungan yang signifikan atau tidak yang dapat dilihat dari signifikansi (p) 0,005. Apabila signifikansi (p) $< 0,005$, menunjukkan ada hubungan yang signifikan pada variabel independen dan dependen. Kemudian, apabila signifikansi (p) $> 0,005$, menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen (Priyatno, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanan Penelitian

Pada tanggal 9 Mei hingga 18 Mei 2023 dilaksanakan proses pengambilan data penelitian. Pada penelitian ini memiliki responden yaitu, mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi minimal 1 semester atau 6 bulan pengerjaan skripsi. Proses pengambilan data dibantu menggunakan media *Google Form* untuk menyebarkan kuesioner yang telah disusun. Skala dibagikan oleh peneliti dengan menghubungi secara langsung responden yang sesuai dengan kriteria. Selain itu, peneliti juga menyebarkan skala penelitian melalui media sosial yaitu, *whatsApp*, *instagram*, *linkInd*, *twitter*, *tiktok*, *line* dan *telegram*. Kemudahan dalam menjangkau dan mengakses responden secara daring menjadi alasan peneliti memilih metode ini. Pada akhir penyebaran skala, peneliti mendapatkan data 306 responden. Kemudian, terdapat 6 jawaban responden yang tidak sesuai kriteria penelitian sehingga perlu digugurkan. Pada akhirnya, total responden yang dipakai pada penelitian ini sejumlah 300 responden.

4.2 Deskripsi Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi minimal 1 semester atau 6 bulan. Total responden yang ada pada penelitian ini adalah 306 orang dengan kriteria yaitu, mahasiswa/i semester akhir, tidak sedang cuti, dan durasi lama mengerjakan skripsi selama minimal 1 semester (6 bulan). Terdapat 6 responden digugurkan karena, tidak

memenuhi kriteria dari penelitian. Berikut adalah deksripsi terkait responden penelitian

Tabel 7. Sebaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	105	35%
Perempuan	195	65%
Total	300	100%

Berdasarkan hasil persebaran data, jenis kelamin pada penelitian ini di dominasi oleh perempuan yang memiliki jumlah 195 responden dengan persentase 65% dan jumlah responden laki-laki 105 dengan persentase 35%.

Tabel 8. Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2016	25	8,3%
2017	48	16%
2018	55	18,3%
2019	172	57,3%
Total	300	100%

Berdasarkan hasil persebaran data, angkatan pada responden penelitian ini terdapat 25 responden dengan persentase 8,3% di angkatan 2016, 48 responden dengan persentase 16% ada di angkatan 2017, 55 responden dengan persentase 18,3% berada di angkatan 2018, dan 172 responden dengan persentase 57,3% berada di angkatan 2019.

Tabel 9. Lama Mengerjakan Skripsi

Lama mengerjakan (Semester)	Jumlah	Persentase
1-3	219	73%
4-6	68	22,7%
7	13	4,3%
Total	300	100%

Berdasarkan hasil persebaran data, pada penelitian ini dominasi lama responden mengerjakan skripsi adalah 1-3 semester berjumlah 219 responden dengan persentase 73%, 68 responden lama mengerjakan skripsi 4-6 semester dengan persentase 22,7%, dan 13 responden dengan persentase 4,3% lama mengerjakan skripsi dalam rentang 7 semester.

4.3 Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini akan dilakukan analisis deskripsi guna melihat gambaran tingkat *self compassion* dan optimisme pada responden penelitian. Untuk memperoleh deskripsi dilakukan perbandingan antara hasil mean teoritis dan mean empiris responden yang menggunakan tabel kategorisasi pada variabel independen dan dependen. Untuk mendapatkan perhitungan *mean* teoritis dilakukan perhitungan dengan cara manual menggunakan rumus berikut:

Mean teoritis:

$$\frac{(\text{skor terendah} \times \text{jumlah item}) + (\text{skor tertinggi} \times \text{jumlah item})}{2}$$

Untuk memperoleh nilai mean empiris pada variabel independen dan dependen dapat dilakukan perhitungan menggunakan perhitungan dari rata-rata atau *mean* yang didapatkan dari hasil skor responden penelitian yang dibantu dengan aplikasi SPSS versi 23 dihitung dengan cara statistik menggunakan uji *one sample t-test*.

Selanjutnya, dilakukan perhitungan standar deviasi pada setiap variabel. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kategorisasi pada setiap skor responden penelitian. Hasil dari kategorisasi tersebut bertujuan untuk melihat sebaran tingkat *self compassion* dan optimisme yang ada pada responden penelitian. Perhitungan untuk mendapatkan kategorisasi melalui skor *mean* teoritis (μ) dan standar deviasi (σ) masing-masing variabel. Kategorisasi skor dari responden penelitian dibagi menjadi 3 kelompok yaitu, rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Pada penelitian ini, untuk melihat ketegorisasi dari responden penelitian maka menggunakan rumus yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Skor	Kategori
$X < (\mu - 1 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1 \sigma) \leq x < (\mu + 1 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1 \sigma) \leq x$	Tinggi

Di bawah ini akan dipaparkan hasil perhitungan dari mean teoritis dan kategorisasi pada variabel independent dan dependen:

4.3.1 Skala *Self-compassion*

Perhitungan mean teoritis:

$$\text{Mean teoritis} = = \frac{(1 \times 26) + (5 \times 26)}{2} = \frac{156}{2} = 78$$

$$\text{Range} = \text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum} = 130 - 26 = 104$$

$$\text{Standar deviasi} = \frac{\text{range}}{6} = \frac{104}{6} = 17,3$$

Dapat diketahui, pada skala *self-compassion* hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai mean teoritis 78, kemudian nilai range 104, dan standar deviasi 17,3. Berikut tabel kategorisasi dari skala *self-compassion*:

Tabel 11. Kategorisasi Skor *Self-compassion*

Skor	Kategori	Jumlah Responden	Presentasi
$x < 60,7$	Rendah	4	1,3%
$60,7 \leq x < 95,3$	Sedang	251	83,7%
$95,3 \leq x$	Tinggi	45	15%
Total		300	100%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi skor dari responden penelitian pada variabel independen. Hasil yang didapat adalah 4 responden dengan presentase 1,3% berada pada tingkat *self-compassion* yang rendah, 251 responden penelitian dengan jumlah presentase 83,7% berada pada kelompok *self-compassion* sedang atau rata-rata, dan 45 responden dengan presentase 15% berada pada tingkat *self-compassion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dominasi dari responden penelitian adalah tingkat *self-compassion* yang sedang atau rata-rata.

4.3.2 Skala Optimisme

Perhitungan mean teoritis:

$$\text{Mean teoritis} = \frac{(1 \times 26) + (4 \times 26)}{2} = \frac{130}{2} = 60$$

$$\text{Range} = \text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum} = 104 - 26 = 78$$

$$\text{Standar deviasi} = \frac{\text{range}}{6} = \frac{78}{6} = 13$$

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa skala optimisme memiliki nilai *mean* teoritis sejumlah 60, kemudian nilai *range* sebesar 78, dan standar deviasi diperoleh nilai sebesar 13. Berikut hasil dari perolehan kategorisasi variabel optimisme yang dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Skor Optimisme

Skor	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$x < 47$	Rendah	3	1.0%
$47 \leq x < 73$	Sedang	199	66,3%
$73 \leq x$	Tinggi	98	32,7%
	Total	300	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa variabel optimisme memiliki 3 responden dengan presentase sejumlah 1% dengan tingkat optimisme yang rendah, 199 responden penelitian memiliki tingkat optimisme yang sedang atau rata-rata dengan presentase 66,3%, dan 98 responden penelitian berada pada tingkat optimisme yang tinggi dengan jumlah presentase sebesar 32,7%. Mengacu pada penjelasan tersebut, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini di dominasi oleh optimisme dengan tingkat yang sedang atau rata-rata.

Tabel 13. Perbandingan dari Mean Empiris dan Mean Teoritis

Variabel	N	Min	Max	Mean		SD
				Empiris	Teoritis	
<i>Self-Compassion</i>	300	26	130	83,68	78	17,3
Optimsime	300	26	104	69,06	60	13

Berdasarkan pemaparan tabel diatas, dapat disimpulkan analisis deksriptif yang diperoleh yaitu, mean empirik sebesar 83,68 sedangkan nilai mean teoritik berjumlah 78. Artinya, bahwa nilai empirik yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan nilai teoritik sehingga *self compassion* yang ada pada responden tergolong tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data variabel optimisme menunjukkan mean empirik yang diperoleh sebesar 69,06 dan mean teoritik sejumlah 60. Hal ini menyatakan bahwa nilai empirik lebih tinggi dari nilai teoritik sehingga optimisme yang ada pada responden penelitian tergolong tinggi.

4.4 Analisis Data Penelitian

4.4.1 Uji Asumsi

4.4.1.1 Uji Normalitas

Apabila jumlah responden penelitian lebih dari 50, para ahli memberi saran untuk melakukan uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorav-Smirnov*, sebaliknya jika jumlah responden penelitian kurang dari 50 orang maka para ahli memberi saran menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* (Yap & Sim, 2011). Mengacu dari saran yang diberikan, maka uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini akan dibantu menggunakan

bantuan aplikasi SPSS versi 23 untuk mencari uji statistik menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			
Variabel	df	Statistik	Sig
<i>Self-Compassion</i>	300	0,103	0,000
Optimisme	300	0,129	0,000

^a*Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil pemaparan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (p) $0,000 < 0,05$ pada kedua variabel. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa baik variabel *self-compassion* maupun variabel optimisme memiliki persebaran data yang tidak normal. Menurut Santoso (2010) uji hipotesis pada kedua variabel memakai teknik *Rank Spearman's Rho Correlation*.

4.1.1.1 Uji Linearitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji linearitas guna mengetahui hubungan antar variabel. Untuk mencari hubungan linearitas dapat dilakukan dengan teknik statistik *test for linearity* yang dibantu menggunakan aplikasi program SPSS versi 23. Menurut Santoso (2010) apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 atau $< 0,05$ maka data memiliki hubungan yang linear. Berikut hasil uji linearitas yang dapat dilihat pada tabel:

Tabel 15. Hasil Uji Linearitas pada variabel *Self-Compassion* dan Optimisme

Optimisme* <i>Self-Compassion</i>	<i>Test of Linearity</i>	
	<i>Between Groups</i>	Sig. (p)
	<i>Linearity</i>	000

Berdasarkan hasil pemaparan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi (p) $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan optimisme memiliki hubungan yang linear.

4.4.1.2 Uji Hipotesis

Sarwono (2018) menyatakan bahwa sebuah penelitian uji hipotesis dilakukan guna menguji dugaan terkait hubungan variabel independen dan variabel dependen. Pada uji normalitas yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa sebaran data tidak normal sehingga uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik non-parametrik *Spearman's Rho*. Untuk mencari uji hipotesis akan dilakukan dengan teknik statistik yang dibantu oleh program SPSS versi 23. Apabila nilai dari signifikansi (p) $< 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antar variabel. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka tidak ada hubungan antar variabel. Berikut tabel hasil uji hipotesis

Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis *Spearman's Rho Correlations*

<i>Spearman's Rho</i>	<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Compassion</i>		Optimisme
		<i>Corelation Coefficient</i>		
		1.000		0,511**
		<i>Sig. (1-tailed)</i>		000
		<i>N</i>	300	300
	Optimisme	<i>Corelation Coefficient</i>	0,511**	1.000
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	000	
		<i>N</i>	300	300

***Correlation is significant at the 0.001 level (1-tailed).*

Berdasarkan pemaparan dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's Rho* menunjukkan nilai signifikansi korelasi (p) sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai signifikansi korelasi (r) sebesar 0,511.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada variabel *self-compassion* dan optimisme memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Dalam hal ini, yang dimaksud hubungan yang positif adalah semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi juga tingkat optimisme pada mahasiswa penulis skripsi.

4.5 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. Pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho* non-parametrik karena, sebaran data dari responden pada variabel *self-compassion* dan optimisme tidak terdistribusi secara normal menunjukkan bahwa uji normalitas pada variabel *self-compassion* dan optimisme sebesar $0,000 < 0,05$. Santoso (2010) menyatakan bahwa tidak normalnya data penelitian dapat diakibatkan oleh nilai-nilai ekstrem yang disebut outliers memiliki letak di atas atau di bawah garis normalitas.

Berdasarkan analisis uji hipotesis, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi pada variabel *self-compassion* dan optimisme sebesar $(r) 0,511$ dan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000$ ($\text{sig} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif, cukup kuat dan signifikan pada variabel *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. Hubungan positif artinya semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa penulis skripsi maka, akan semakin tinggi pula optimisme yang ada pada mahasiswa penulis skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah maka, semakin rendah pula optimisme pada mahasiswa penulis skripsi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh cukup kuat dan positif terhadap optimisme. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung dapat menerima pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari kehidupannya dan lebih mudah untuk mendapatkan kepuasan hidup, karena percaya bahwa kesulitan hanya bersifat sementara, dan tidak larut menyalahkan diri yang akhirnya menimbulkan rasa optimisme (Umphrey & Sherbiom, 2014).

Neff melakukan konsepsi pada *self-compassion* ke dalam 3 aspek yaitu, *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Aspek sentral dari *self-compassion* merupakan sikap berbelas kasih pada diri sendiri saat mengalami penderitaan. Misalnya, ketika merasa gagal atau membuat kesalahan, individu dengan *self-compassion* cenderung akan memperlakukan diri dengan kebaikan, perhatian, dan kasih sayang serta tidak melakukan kritik pada diri sendiri. Individu dengan karakteristik tersebut menganggap bahwa setiap kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan yang wajar dan umum dan tidak berlarut dengan perasaan negatif yang terjadi. Sehingga, tidak memunculkan perasaan bahwa dirinya satu-satunya penyebab terjadinya masalah, dan masalah yang terjadi akan berlangsung lama. Pada akhirnya, dapat meningkatkan taraf optimisme dimana individu yang optimisme memiliki kecenderungan untuk tidak melebih-lebihkan perasaan maupun emosi negatif yang hadir dihidupnya (Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007)

Individu yang memiliki rasa sayang pada diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, dan cenderung untuk memaafkan kesalahan diri sendiri. Faktanya, individu yang memiliki kriteria tersebut akan mengambil tanggung jawab atas kegagalan mereka dan melakukan perubahan dengan penuh kasih, perhatian, dan kesabaran pada diri sendiri. *Self-compassion* menyiratkan keinginan untuk melakukan hal yang terbaik pada diri sendiri, dan mengarah pada perubahan diri yang positif. *Self-compassion* memiliki cara mengatasi peristiwa negatif yang khas yaitu, reinterpretasi kognitif positif (Allen, & Leary, 2010). Hal ini sejalan dengan optimisme yaitu, memiliki cara pandang individu yang positif pada suatu peristiwa yang negatif seperti, kegagalan, atau kesulitan, Sehingga, *self-compassion* berdampak pada tingkat optimisme individu.

Pada konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Dengan memiliki *self-compassion*, mahasiswa lebih mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan seperti, kesulitan dan kegagalan dengan lebih pengertian dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian Leary et al. (2007) yang menyatakan individu dengan *self-compassion* dapat mengelola peristiwa negatif dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah. Hal ini disebabkan oleh individu yang memiliki *self-compassion*, tidak mencaci diri sendiri ketika gagal, dapat mengakui kesalahan, mengubah perilaku yang tidak produktif, dan cenderung mampu menghadapi tantangan baru. Akhirnya, mahasiswa yang menyayangi diri sendiri, memiliki motivasi bahwa setiap kesulitan skripsi kesempatan untuk belajar dan bertumbuh, kesulitan bersifat sementara yang dapat segera teratasi

dan memahami penyebab permasalahan (Christianto, 2018). Sehingga, *self-compassion* membantu menjaga rasa optimisme pada mahasiswa.

Ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan skripsi yang berat. *Self-compassion* berkontribusi dapat mengurangi depresi (Gilbert & Procter, 2006; Neff et al., 2005). Hal ini berkaitan dengan peran *self-compassion* dalam proses menerima kegagalan dan kekecewaan saat mengerjakan skripsi dengan sikap hangat pada diri sendiri yang akhirnya *self-compassion* mampu berperan aktif untuk menumbuhkan kualitas optimisme pada diri mahasiswa.

Pada variabel *self-compassion*, hasil kategorisasi dapat diketahui ada 4 responden (1,3%) dengan kategori rendah, ada 251 responden (83,7%) di kategori sedang, dan 45 responden (15%) berada di kategori tinggi. Pada hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa dominasi responden berada pada kategori sedang menuju ke tinggi. Hal ini dapat dijelaskan oleh paparan data demografis responden yang menunjukkan bahwa jumlah responden lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki (195>105). Menurut Ferrari et al. (2017) menyatakan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil penelitian ini didukung juga oleh Kane et al. (2018) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan bersikap baik pada dirinya, dan memiliki kesadaran pentingnya untuk menerima diri sendiri saat berhadapan dengan masalah agar tidak berdampak pada masalah yang berkelanjutan di masa depan.

Pada perhitungan kategorisasi di variabel optimisme menyatakan bahwa ada 3 responden (1%) dengan kategori rendah, ada 199 responden (66,3%)

dengan kategori sedang, dan ada sejumlah 98 responden (32,7%) dengan kategori tinggi. Dominasi responden memiliki kategori yang sedang. Tingkat tinggi rendahnya optimisme dapat dipengaruhi oleh *self-compassion*. Hal ini dapat dilihat bahwa kondisi responden penelitian yang cenderung memiliki tingkat *self-compassion* sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Neff dan Vonk (2009) yang menyatakan *self-compassion* berkontribusi pada perasaan optimisme akan masa depan, mengingat bahwa individu yang memiliki *self-compassion* cenderung tidak merenungkan kegagalan masa lalu dan berlarut pada perasaan tidak mampu. Karakteristik tersebut sesuai dengan optimisme yang memiliki keyakinan bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan seperti, kegagalan dan kesulitan yang hadir bersifat sementara dan segera berlalu (Christianto, 2018).

Di dukung juga oleh penelitian Philips (2018) dinyatakan bahwa *self-compassion* dapat berpengaruh pada bagaimana individu memandang masa depan. Kriteria tersebut merupakan karakteristik dari optimisme. Optimisme berkaitan dengan harapan yang positif akan kejadian dan pengalaman di masa depan (Malouff & Schutte, 2017). Faktanya, memiliki sikap *compassionate* kepada diri sendiri maupun orang lain berkaitan dengan meningkatnya level aktivitas otak di korteks prefrontal kiri, wilayah yang berkaitan dengan kegembiraan dan optimisme (Lutz et al., 2004). Sejalan dengan penelitian Neff et al. (2007) menyebutkan *self-compassion* memiliki peran membantu individu untuk terus mempertahankan harapan yang optimisme terkait masa depan.

Berdasarkan hasil perhitungan pada *mean* teoritis dan *mean* empiris yang telah dibandingkan pada varisabel *self-compassion* dan optimisme. Dapat

diketahui bahwa variabel *self-compassion* memiliki perbandingan *mean* empiris 86,35 dibandingkan dengan *mean* teoritis 78. Untuk variabel optimisme memiliki perbandingan 70,74 untuk *mean* empiris dan 60 untuk *mean* teoritis. Tingginya tingkat optimisme pada mahasiswa disebabkan oleh *self-compassion* yang tinggi pula. Kemudian, *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh mahasiswa yang sudah mampu menerapkan sikap *compassionate* pada diri sendiri. Di saat kesulitan mengerjakan skripsi bersikap lembut, tidak keras, dan menghakimi serta memahami bahwa yang dirasakannya saat ini merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh mahasiswa lain juga (Neff, 2020). Untuk itu, manfaat penting dari *self-compassion* bagi mahasiswa adalah kemampuan untuk mengelola peristiwa negatif seperti, kesalahan, dan kelemahan pribadi (Philips, 2018).

Sejauh penelusuran yang dilakukan peneliti, penelitian terkait hubungan *self-compassion* dan optimisme lebih banyak diteliti pada responden di masa pandemi Covid-19 (Pristie et al., 2020; Laras & Aryani., 2021; Amelia et al., 2023). Meskipun pada penelitian ini memiliki perbedaan responden dengan penelitian terdahulu, yaitu mahasiswa penulis skripsi yang terbebas dari pandemi Covid-19. Akan tetapi, hasil penelitian terdahulu selaras dengan hasil penelitian ini. Situasi yang terbebas dari pandemi Covid-19 menjadikan proses pengerjaan skripsi baik proses bimbingan hingga sidang akhir dapat dilaksanakan secara offline yaitu, secara langsung bertatap muka. Sehingga, proses pengerjaan skripsi dapat lebih mudah untuk dijalankan dan terhindar dari gangguan psikologis seperti, jenuh, stres, dan cemas karena mahasiswa memiliki ruang gerak yang bebas dan tak terbatas. Adapun kelebihan dari

penelitian ini adalah responden yang lebih beragam jika dibandingkan dengan penelitian lainnya. Jumlah responden yang terlibat tergolong mencukupi sebab jumlah sampel yang baik dengan total populasi lebih dari 5000 orang adalah 30-500 orang (Sugiyono, 2021). Kemudian, penelitian ini menambah informasi dan ilmu pengetahuan dalam memahami isu permasalahan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi dengan durasi mengerjakan skripsi minimal 1 semester atau 6 bulan yang masih jarang diteliti di Indonesia.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif cukup kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang ada pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula optimisme yang ada pada mahasiswa saat menulis skripsi. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang ada pada mahasiswa, maka semakin rendah optimisme yang dimiliki mahasiswa pada saat menulis skripsi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menyadari ada beberapa keterbatasan yang dapat diperhatikan, sebagai berikut:

- 5.2.1 Pada uji normalitas, data tidak berdistribusi secara normal sehingga teknik statistik yang digunakan adalah non-parametrik. Jika dibandingkan dengan statistik parametrik analisis data yang diperoleh dari statistik non-parametrik bersifat umum dan lemah. Santoso (2014) menyatakan bahwa hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi apabila analisis data yang diperoleh lemah.

- 5.2.2 Peneliti tidak menggunakan uji kategorisasi tingkat *self-compassion* dan optimisme berdasarkan jenis kelamin sehingga hasil pembahasan kurang memperkaya informasi dan pengetahuan.
- 5.2.3 Peneliti tidak mendampingi, mengawasi, dan mengontrol secara langsung pengerjaan kuesioner pada responden sehingga rentan terjadi bias.

5.3 **Saran**

5.3.1 Bagi mahasiswa penulis skripsi

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang ada pada mahasiswa maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa saat menulis skripsi. Sehingga, mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat meningkat *self-compassion* melalui mengasihi diri, menerima dan tidak menghakimi setiap kesulitan yang ada pada hidup khususnya, saat menulis skripsi. Kemudian, mahasiswa diharapkan memandang dan menyadari bahwa setiap kegagalan, dan kesalahan merupakan pengalaman yang wajar dialami oleh semua manusia sehingga tidak tenggelam dalam rasa bahwa diri sendiri yang mengalami kegagalan. Pada akhirnya, apabila *self-compassion* meningkat, mahasiswa dapat merasa lebih optimisme saat sedang menulis skripsi.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dianjurkan saat memilih responden untuk menggunakan metode *random sampling* sebagai usaha mencapai normalitas data penelitian. Serta dapat mengawasi saat responden mengisi kuesioner agar tidak terjadi bias. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji kategorisasi responden penelitian pada variabel *self-*

compassion dan optimisme agar dapat memperkaya informasi dan pengetahuan.



DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Allen, M. J., & Yen, W.M. (1979). *Introduction to measurement theory*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Amelia, R., 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). DOI: 10.29080/ ipr.v5i1.759
- Anderson, L. W. (1990). *Likert scales*. Pergamon.
- Astuti, Y. D. (1999). Hubungan antara religiusitas dengan gaya penjelasan pada mahasiswa muslim. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 4(8), 39-52.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*, (2th ed). Pustaka Pelajar.
- Badan Pemeriksa Keuangan RI. (2017). *Peraturan Pemerintah Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/60869>
- Bhat, S. A., & Shah, S. A. (2015). Self compassion and mental health : a study on young adults. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 3(4), 49–54.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143. DOI: 10.1177/0146167212445599
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. American Psychological Association.

- Carver, C., Scheier, M., Miller, C., & Fulford, D. (2009). *Optimism*. Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014b). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Christianto, L. P. (2018). Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 1(2), 97-110. <https://doi.org/10.33541/sel.v1i2.881>
- Chusniyah, T., & Pitaloka, A. (2012). Analisis wacana pada media internet tentang optimisme dan harapan masa depan Indonesia. *Journal Sains Psikologi*, 2(2), 67-81.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed)*. SAGE Publications.
- Çutuk, Z. A. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185-198. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i2.6139>
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. *In Seminar Nasional Psikologi UM* 1(1), 14-25.
- Diantina, F.P. & Hendarizkianny, R. (2014). Gambaran Self Compassion Terapis Pediatrik di RS. Santo Borromeus Bandung. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 4(1), 129-134.
- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *İlköğretim Online (elektronik) Dergisi*, 17, 768-785.
- Fadillah, A.E.R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *eJournal Psikologi*, 1(3): 254. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3325>
- Ferrari, M., M. Dal Cin, dan M. Steele. (2017). Self-compassion is associated with optimum self-care behaviour, medical outcomes and psychological well-being in a cross-sectional sample of adults with diabetes. *Diabetic Medicine*. 34(11):1546–1553. <https://doi.org/10.1111/dme.13451>

- Fong, M., & Loi, N.M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. DOI:10.1111/ap.12185
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik penelitian bidang pendidikan, psikologi, dan sosial*. Parama Publishing.
- Halim, A.R. (2015). *Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang*. [Skripsi], Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Handayani, P. A. L. (2022). Sikap Optimisme Dewasa Awal Terhadap Pernikahan yang Orang Tuanya Bercerai. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Borobudur Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Heyman, G. D., Dweck, C. S., & Cain, K. M. (1992). Young children's vulnerability to self-blame and helplessness: Relationship to beliefs about goodness. *Child development*, 63(2), 401-415. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01636.x>
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A

- systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Ismail, I., & AlBahri, F. P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan CodeIgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer dan Informatika)*, 3(2), 337-347. <http://dx.doi.org/10.30645/j-sakti.v3i2.152>
- Kane, N. S., C. J. Hoogendoorn, M. L. Tanenbaum, dan J. S. Gonzalez. (2018). Physical symptom complaints, cognitive emotion regulation strategies, self-compassion and diabetes distress among adults with type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*. 35(12), 1671–1677. <https://doi.org/10.1111/dme.13830>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Karyanta, N. A., Nugroho, J. A., Machmuroch. (2015). Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4).
- Kementrian Keuangan. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Mengenai Pendidikan Tinggi*. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2012/12TAHUN2012UU.HTM>
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(2), 71-76. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- 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. DOI: 10.26539/terapeutik.51499
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887.s>

- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Rasmussen, H. N. (2004). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, 3–20. <https://doi.org/10.1037/10612-001>
- Luthans, K. W., Lebsack, S. A., & Lebsack, R. R. (2008). Positivity in healthcare: relation of optimism to performance. *Journal of health organization and management*. 22(2), 178-188. <https://doi.org/10.1108/14777260810876330>
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A metaanalysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. DOI:10.1080/17439760.2016.1221122
- Martin, R.C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*. 39, 1249- 1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McGinnis, A.L. (1995). *Kekuatan optimisme*. Jakarta: Mitra Utama
- Mosing, M. A., Zietsch, B. P., Shekar, S. N., Wright, M. J., & Martin, N. G. (2009). Genetic and environmental influences on optimism and its relationship to mental and self-rated health: A study of aging twins. *Behavior genetics*, 39(6), 597-604. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9287-7>
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2019). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap optimisme masa depan anak jalanan di rumah singgah Jakarta Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 1(1).
- Muskerina, A., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2018). Gaya humor terhadap optimisme mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 2(1), 55-68. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v2i1.1140>
- Mustajab, Q. A. (2017). *Hubungan Self Compassion Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus* [Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43365/1/jiptummp-gdl-quwwatunaz-47593-1-skripsi--6.pdf>
- Nazari, N., Hernández, R. M., Ocaña-Fernandez, Y., & Griffiths, M. D. (2022). Psychometric validation of the Persian Self-compassion Scale Youth version. *Mindfulness*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01801-7>

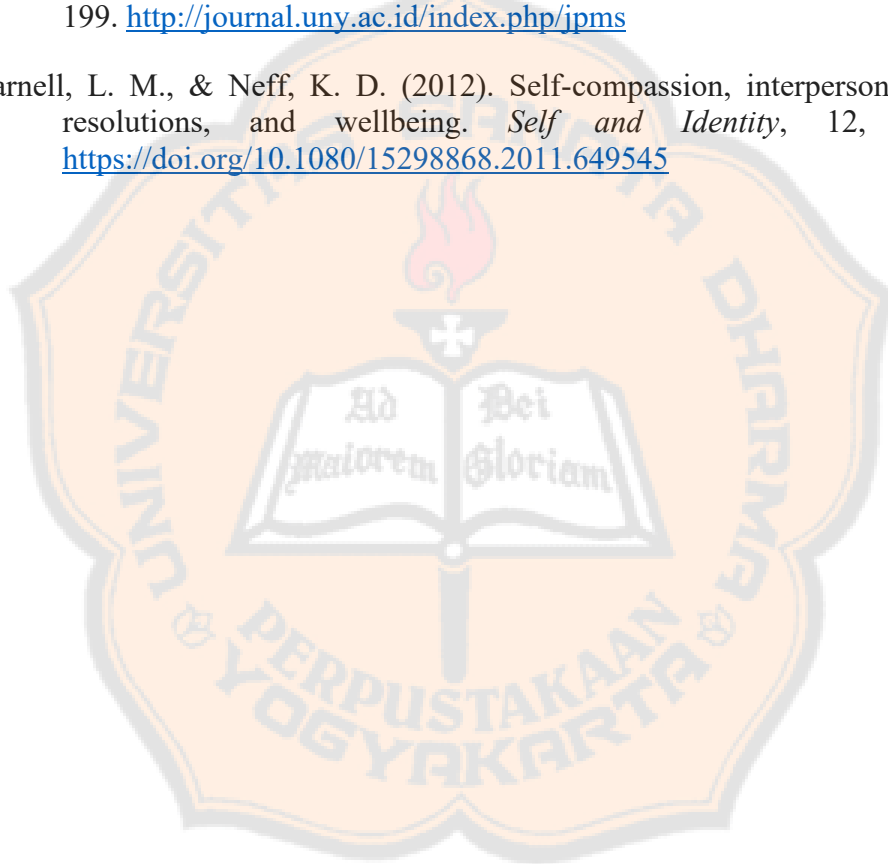
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of A Scale to Measure SelfCompassion. *Self and Identity*, 2, 223– 250. [doi:10.1080/15298860390209035](https://doi.org/10.1080/15298860390209035)
- 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., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287. [doi:10.1080/13576500444000317](https://doi.org/10.1080/13576500444000317)
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267– 285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211. <https://doi.org/10.1159%2F000215071>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160– 176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. DOI:10.1007/s12671-014-0359-2
- Neff, K. d., & Knox, M. (2017). Self-compassion. In V. Zeifler-Hill & T. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. https://10.1007/978-3-319-28099_1159-1
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). *Self-compassion. In Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer International Publishing.
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Noordjanah, A. (2013). Hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa man maguwoharjo sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1).
- Nugroho, J. A; Machmuroch; Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4).
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University.
- Phillips, W. J. (2018). Past to future: Self-compassion can change our vision. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(2), 1–23.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and individual differences*, 13(8), 921-930. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90009-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90009-E)
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29, 489-497. DOI: 10.1002/nur.20147
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101-114. DOI: doi.org/10.21009/JPD.010.10

- 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: The Relationship Between Self-Compassion and Optimism of Psychology Students at X University During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01), 39-45.
- Priyatno, D. (2018). *SPSS; Panduan mudah olah data bagi mahasiswa & umum*. Penerbit Andi.
- Rachman, A. M. P., & Indriana, Y. (2013). Hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimisme. *Jurnal Empati*, 2(4), 43-52. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7390>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Safitri, N., Farida, I. A., Eva, N., & Puspitasari, D. N. (2022). Hubungan antara harga diri dan optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Flourishing Journal*, 2(4), 267-276.
- Santoso, S. (2014). *Statistik nonparametrik*, (edisi revisi). PT. Elex Media Komputindo.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi: dari blok menjadi buku*. Universitas Sanata Dharma.
- Sarwono, J. (2018). *Statistika untuk riset skripsi*. Andi.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- Seligman, M. 1998. *Learned Optimism*. New York. NY: Pocket Books.
- Seligman, M. E., Kaslow, N. J., Alloy, L. B., Peterson, C., Tanenbaum, R. L., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of abnormal psychology*, 93(2), 235. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.93.2.235>
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books. New York
- Seligman, M. E. P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT. Karya Kita.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology*. Springer, Dordrecht.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48-58.
- Silalahi, U. (2018). *Metodologi: Analisis data dan interpretasi hasil untuk penelitian sosial kuantitatif*. Refika Aditama.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Sanata Dharma University Press. ISBN: 978-602-9187-75-5.
- Supraktiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam psikologi*. Sanata Dharma University Press. ISBN: 978-602-9187-97-7.
- 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. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35-44.
- Taniredja, T. & Mustafidah, H. (2011). *Penelitian kuantitatif (sebuah pengantar)*. Alfabeta.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911-926. <https://doi.org/10.1177%2F0146167213488213>
- Triwahyuningsih, Y. (2021). Pengujian Konsep Dan Aspek-Aspek Optimisme Pada Ibu Anak Prasekolah Bekerja. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 5(2).
- Tuten, T. L., & Neidermeyer, P. E. (2004). Performance, satisfaction and turnover in call centers: The effects of stress and optimism. *Journal of business research*, 57(1), 26-34. [https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(02\)00281-3](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(02)00281-3)
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. (2020). Perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir strata satu fakultas kedokteran. *Medical Scope Journal (MSJ)*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/msj.v1i2.27716>

- Umphey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1–18. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i2.1>
- Valentino, R., & Himam, F. (2013). Efikasi diri untuk meningkatkan optimisme terhadap pencapaian karir karyawan PKWT Perusahaan X. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 200-216. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art4>
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., & Pascasarjana, J. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpms>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity*, 12, 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>



LAMPIRAN



Lampiran 1. *Blueprint Skala Self-Compassion*

Aspek	<i>Favorable</i>	No	<i>Unfavorable</i>	No
<i>Self-kindness</i>	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	5		
	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	12		
	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	19		
	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	23		
	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	26		
<i>Self-Judgment</i>			Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1

			Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	8
			Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	11
			Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	16
			Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	21
<i>Common Humanity</i>	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	3		
	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	7		

	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	10		
	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	15		
<i>Isolation</i>			Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	4
			Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	13
			Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	18
			Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	25

<i>Mindfulness</i>	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	9		
	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	14		
	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	17		
	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	22		
<i>Overidentification</i>			Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	2
			Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	6

			Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	20
			Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut	24



Lampiran 2. *Blueprint* Skala Optimisme

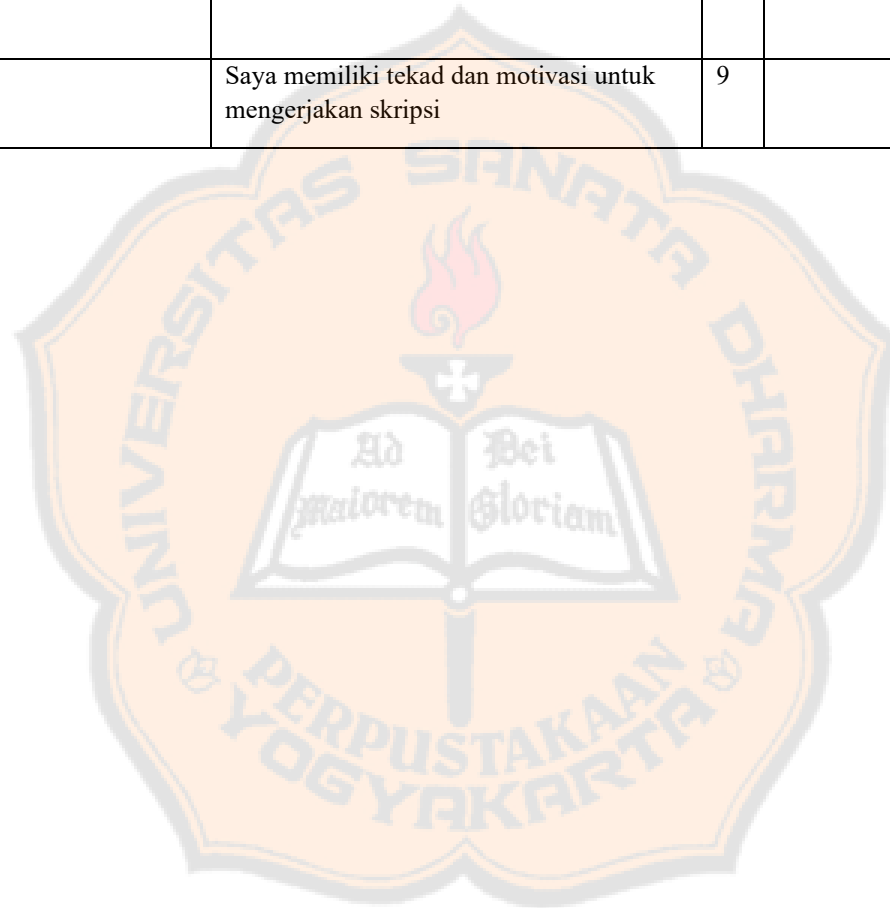
Aspek	Indikator	Favorable	No	Unfavorable	No
<i>Permanence</i> (Pandangan mahasiswa secara keseluruhan terkait kesulitan saat menulis skripsi, mahasiswa berusaha menemukan hal-hal baik yang ada pada saat proses menulis skripsi, tetap memiliki pikiran yang positif terkait penulisan skripsi yang sedang dibuat, serta memiliki makna positif terkait proses tersebut bagi diri sendiri)	Percaya bahwa permasalahan yang dihadapi akan segera teratasi	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi pada saat mengerjakan skripsi dapat segera teratasi	1	Saya merasa membutuhkan waktu yang lama untuk mengatasi permasalahan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi	4
				Saya mudah berputus asa saat tidak menemukan sumber referensi untuk skripsi	10
	Percaya bahwa permasalahan yang terjadi tidak akan berlangsung selamanya	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya	7	Saya merasa khawatir bahwa pengerjaan skripsi saya akan membutuhkan waktu yang lama	17
	Yakin bahwa kesulitan yang dihadapi hanya bersifat sementara	Saya yakin kesulitan mengerjakan skripsi hanya diawal saja namun kedepan akan lebih mudah	13	Saya ingin menyerah saat revisi dari dosen tidak kunjung selesai	22
<i>Pervasive</i> (Terkait tentang pandangan mahasiswa)	Percaya bahwa permasalahan yang dihadapi hanya terkait penyusunan skripsi dan bukan tentang keseluruhan hidup	Saya merasa bahwa hidup saya akan baik-baik saja meskipun banyak coretan revisi dari dosen pembimbing	5	Tidak satu pendapat dengan dosen pembimbing adalah beban tersendiri bagi saya	2

PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

mengenai seberapa luas permasalahan skripsi yang dialami ada pada diri mereka)	Melihat bahwa terdapat aspek lain di dalam diri yang baik adanya	Saya memiliki keterampilan membaca literatur yang baik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi	11	Saya kurang terampil dalam menulis skripsi	8
		Saya mengerjakan skripsi dengan percaya diri	16	Tidak ada hal baik dalam diri saya yang akan membantu dalam pengerjaan skripsi	14
	Tidak mudah cepat menyerah saat menghadapi masalah	Saya akan tetap semangat mengerjakan skripsi meskipun banyak revisi dari dosen pembimbing	18	Saat mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, saya berpikir bahwa saya memang orang yang gagal	21
				Saya sudah tidak memiliki harapan lagi saat kesulitan mendapatkan data penelitian	24
	Mampu mengenali permasalahan yang ada	Saya mampu menguraikan permasalahan terkait skripsi	20	Saya tidak mengerti mengapa revisi skripsi tidak kunjung selesai	26
		Saya mampu mengenali permasalahan skripsi sehingga saya cepat menemukan solusi	23		
<i>Personalization</i> (Terkait dengan dari mana mahasiswa melihat asal permasalahan)	Melihat bahwa permasalahan muncul karena hal di luar diri (eksternal)			Saya tidak memiliki keterampilan untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya	6
				Saya merasa frustrasi oleh target pencapaian skripsi yang saya buat sendiri	12
	Memahami penyebab permasalahan			Saya tidak mengerti mengapa saya tidak menikmati setiap proses pengerjaan skripsi	15
				Saya mudah merasa tersinggung jika ditanya terkait skripsi	19

PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

	Memastikan bahwa segala hal di dalam diri tidak mengakibatkan permasalahan bagi dirinya sendiri	Saya akan segera menyelesaikan dan tidak menunda mengerjakan revisi skripsi dari dosen	3	Saya akan merasa cemas saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing	25
		Saya memiliki tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi	9		



Lampiran 3. Skala Penelitian

A. SKALA PENELITIAN

Yogyakarta, 9 April 2023

Salam Sejahtera,

Perkenalkan Saya Skolastika Puteri S, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data skala penelitian mengenai tingkat *Self Compassion* dan Optimisme mahasiswa penulis skripsi dalam rangka memenuhi tugas akhir. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

Berikut kriteria yang dibutuhkan untuk mengisi skala ini :

1. Mahasiswa/i aktif tingkat S1 di Indonesia (tidak sedang cuti)
2. Berusia 18-25 tahun
3. Angkatan 2016, 2017, 2018, 2019
4. Sedang mengambil mata kuliah Skripsi (setidaknya telah menulis skripsi selama minimal 1 semester)

Tanggapan yang Anda berikan bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Saya akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi.

Saya berharap Anda berkenan untuk mengisi dan ikut serta dalam penelitian ini. Dalam kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner ini, akan ada pemberian *e-wallet* sebesar Rp25.000 kepada 4 orang yang beruntung.

Atas perhatian dan kesediaan waktunya, saya ucapkan terima kasih.
Salam hormat,

Skolastika Puteri S

B. *Informed Consent*

Pada pengisian skala ini, **silahkan Anda menjawab dengan jujur kondisi Anda dengan apa adanya** (bukan berdasarkan baik ataupun buruk dalam norma masyarakat).

Estimasi waktu pengerjaan

Pengisian skala ini memerlukan waktu kurang lebih 10 - 15 menit. Namun, setiap orang memiliki kecepatan yang berbeda dalam mengisi skala.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dan Optimisme pada mahasiswa penulis skripsi

Manfaat

Pengisian skala ini dapat membantu Anda untuk berefleksi dan lebih mengenali diri Anda sendiri dan ketika Anda menghadapi skripsi

Kerahasiaan

Jawaban yang Anda berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja dan seluruh data akan dijaga kerahasiaannya sesuai Kode Etik Psikologi

Risiko

Topik mengenai diri sendiri dan skripsi dapat menjadi topik yang sensitif, apabila Anda merasa tidak nyaman dalam mengisi skala ini, Anda boleh tidak melanjutkan pengisian skala dan tidak ada sanksi apapun

Pertanyaan dan Kontak

Jika terdapat pertanyaan terkait pengisian skala ini, silahkan hubungi:

WA (WhatsApp): 087897632894 (Puteri)

Email: skolastikaputri0102@gmail.com

Berdasarkan pemaparan tersebut, apakah Anda bersedia untuk menjadi responden penelitian saya?

- Ya, saya bersedia
- Tidak, saya tidak bersedia

C. IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan isi data berikut sesuai dengan identitas Anda saat ini. Data yang Anda berikan akan digunakan oleh peneliti untuk membuat gambaran demografis berdasarkan responden yang telah memberikan tanggapan pada kuesioner ini. Data yang diberikan akan dijamin kerahasiaan dan keamanannya berdasarkan Kode Etik Psikologi.

- Nama/Inisial :
- Jenis kelamin :
(Laki/laki/Perempuan)
- Usia : (18-25 tahun)
- Program studi :
- Universitas (ditulis lengkap, mis: Universitas Sanata Dharma):
- Angkatan : (2016-2019)
- Saat ini, semester berapa : (8-14
semester)
- Saat ini, sudah berapa semester menulis skripsi?
Cth: Saat ini semester 8, menulis skripsi dari semester 6
artinya, sudah 2 semester menulis skripsi : (1-7
semester)
- No Handphone (bagi yang bersedia untuk ikut
kesempatan mendapatkan penghargaan/*reward*
dalam bentuk *e-wallet*) :
- Bentuk *e-wallet* : (Shopee,
Ovo, Gopay)

D. PETUNJUK Pengerjaan

Petunjuk pengerjaan :

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum menjawab

Berikan jawaban dengan menggunakan skala sebagai berikut :

- 1 = Hampir Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Hampir Selalu

Anda dimohon untuk membaca setiap pernyataan yang ada dengan teliti. Perlu diingat bahwa tidak ada jawaban benar atau salah. Setiap jawaban yang Anda berikan dimohon sesuai dengan keadaan Anda yang apa adanya.

E. SKALA SELF-COMPASSION

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa					

	perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang					
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan					
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang					
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar					
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup					
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan					
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut					
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut					
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					

F. INSTRUKSI SKALA II

Pada bagian ini terdapat beberapa pernyataan yang mungkin sesuai dengan Anda saat sedang menulis skripsi. Anda perlu menjawab dengan memilih seberapa setuju pernyataan yang ada sesuai dengan yang Anda alami dan rasakan saat ini

Pilihan jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Tidak Sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

Anda dimohon untuk membaca setiap pernyataan yang ada dengan saksama. Perlu diingat bahwa tidak ada jawaban benar atau salah. Setiap jawaban yang Anda berikan dimohon sesuai dengan keadaan Anda yang apa adanya.

G. SKALA OPTIMISME

No.	Item	SKALA			
		1	2	3	4
1	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi pada saat mengerjakan skripsi dapat segera teratasi				
2	Hidup saya tidak akan baik-baik saja karena, tidak satu pendapat dengan dosen terkait skripsi				
3	Saya akan segera menyelesaikan dan tidak menunda mengerjakan revisi skripsi dari dosen pembimbing				
4	Saya merasa membutuhkan waktu yang lama untuk mengatasi permasalahan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi				
5	Saya merasa bahwa hidup saya akan baik-baik saja meskipun banyak coretan <i>feedback</i> /komentar dari dosen pembimbing				
6	Saya memiliki keterampilan yang minim untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya				
7	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya				
8	Saya kurang terampil dalam menulis skripsi				
9	Saya memiliki tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi				

10	Saya mudah berputus asa saat tidak menemukan sumber referensi untuk skripsi				
11	Saya memiliki keterampilan yang unik dalam diri saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
12	Saya merasa frustrasi oleh target pencapaian skripsi yang saya buat sendiri				
13	Saya yakin kesulitan mengerjakan skripsi hanya di awal saja. Namun, ke depan akan lebih mudah				
14	Saya merasa tidak banyak memiliki hal baik dalam diri yang akan membantu dalam pengerjaan skripsi				
15	Saya tidak mengerti mengapa saya tidak menikmati setiap proses pengerjaan skripsi				
16	Mental yang baik sangat dibutuhkan dalam pengerjaan skripsi, dan saya memiliki mental yang baik itu				
17	Saya merasa khawatir bahwa pengerjaan skripsi saya akan membutuhkan waktu yang lama				
18	Saya akan tetap semangat mengerjakan skripsi meskipun banyak <i>feedback</i> /komentar dari dosen pembimbing				
19	Saya mudah merasa tersinggung jika di tanya terkait skripsi				
20	Saya dapat mengidentifikasi permasalahan terkait skripsi				
21	Saat mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, saya berpikir bahwa saya memang orang yang gagal				
22	Saya ingin menyerah saat membaca <i>feedback</i> /komentar dari dosen pembimbing yang tidak kunjung selesai				
23	Saya mampu mengenali permasalahan skripsi sehingga saya cepat menemukan solusi				
24	Saya seolah-olah sudah tidak memiliki harapan lagi saat kesulitan mendapatkan data penelitian				
25	Saya akan merasa cemas saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing				
26	Saya tidak mengerti mengapa revisi skripsi tidak kunjung selesai				

Lampiran 4. Reliabilitas Skala Penelitian

RELIABILITAS SKALA

A. SELF-COMPASSION

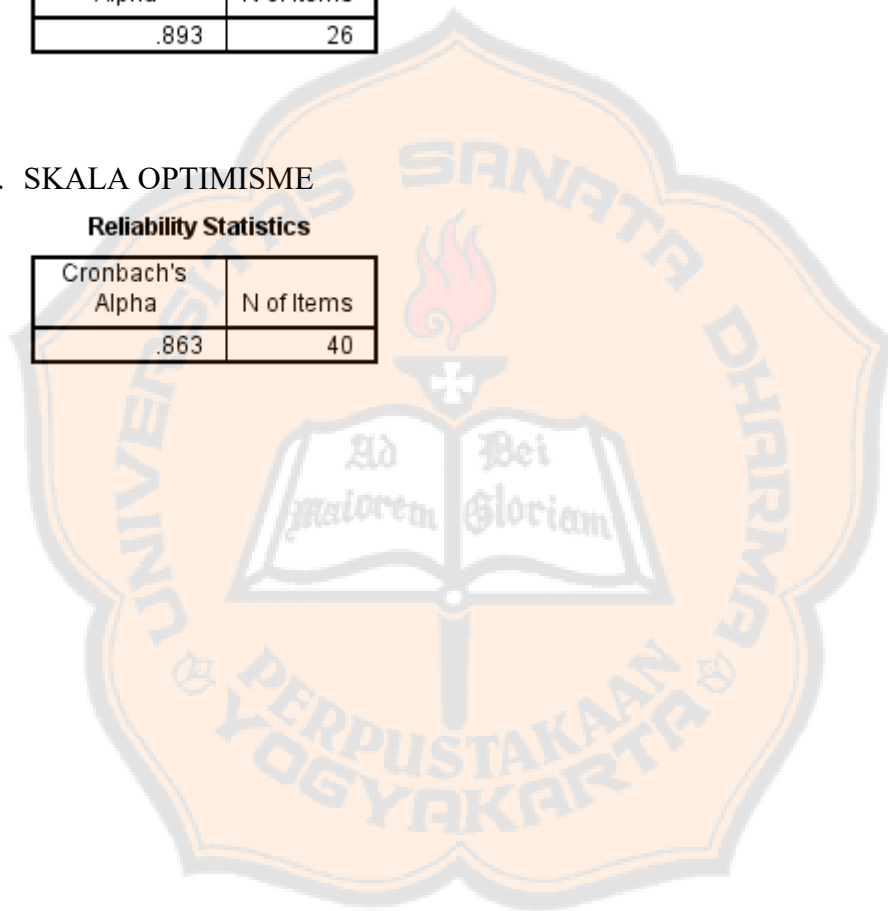
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	26

B. SKALA OPTIMISME

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	40



Lampiran 5. Tabel Kategorisasi

1. SELF-COMPASSION

Kategori_SelfCompassion

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	4	1.3	1.3	1.3
Sedang	251	83.7	83.7	85.0
Tinggi	45	15.0	15.0	100.0
Total	300	100.0	100.0	

2. SKALA OPTIMISME

Kat_Optimisme

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	3	1.0	1.0	1.0
Sedang	199	66.3	66.3	67.3
Tinggi	98	32.7	32.7	100.0
Total	300	100.0	100.0	

**Mean Empiris
Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SelfCompassion	300	57.00	115.00	83.6833	11.18422
Optimisme	300	42.00	99.00	69.0600	10.37151
Valid N (listwise)	300				

1. Self-Compassion

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SelfCompassion	300	83.6833	11.18422	.64572

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
SelfCompassion	129.597	299	.000	83.68333	82.4126	84.9541

2. Optimisme

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Optimisme	300	69.0600	10.37151	.59880

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Optimisme	115.331	299	.000	69.06000	67.8816	70.2384

Jenis-Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	105	35.0	35.0	35.0
	Perempuan	195	65.0	65.0	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2016	25	8.3	8.3	8.3
	2017	48	16.0	16.0	24.3
	2018	55	18.3	18.3	42.7
	2019	172	57.3	57.3	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

Lama Mengerjakan (Semester)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 semester	219	73.0	73.0	73.0
	4-6 semester	68	22.7	22.7	95.7
	7 semester	13	4.3	4.3	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

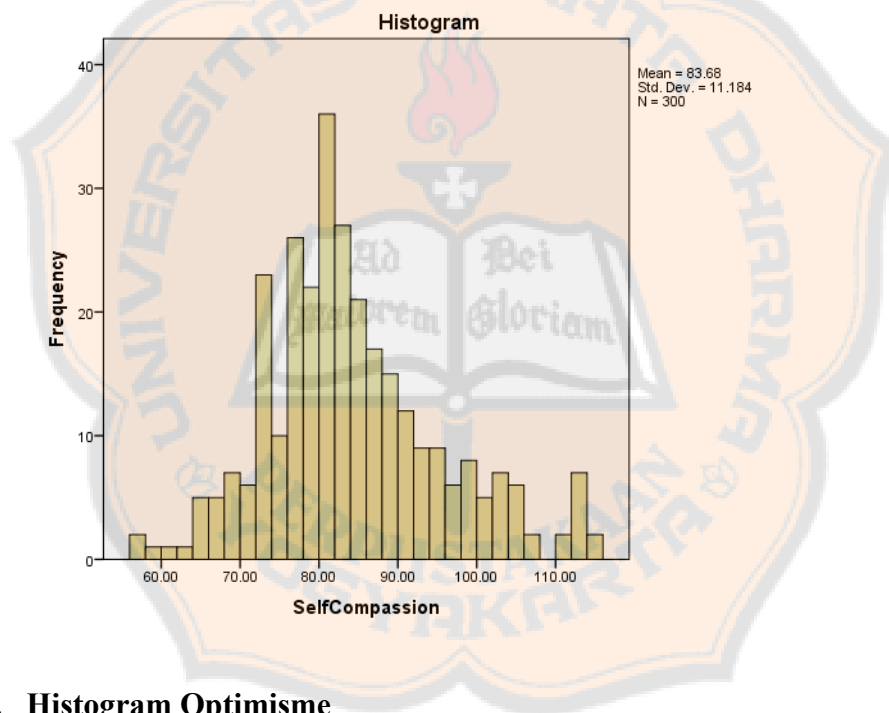
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas *Self-Compassion* dan Optimisme

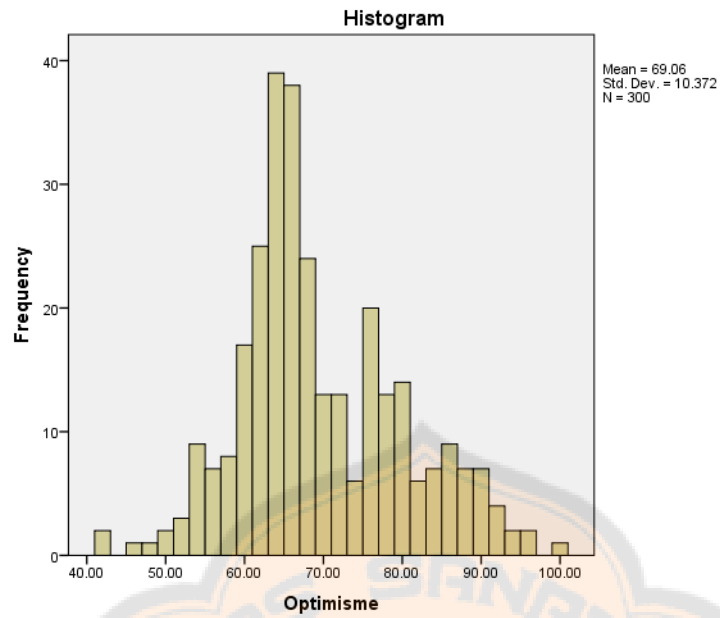
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SelfCompassion	.103	300	.000	.966	300	.000
Optimisme	.129	300	.000	.967	300	.000

a. Lilliefors Significance Correction

1. Histogram *Self-Compassion*



2. Histogram Optimisme



Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Optimisme * SelfCompassion	Between Groups	(Combined)	15872.812	51	311.232	4.738	.000
		Linearity	10192.635	1	10192.635	155.172	.000
		Deviation from Linearity	5680.176	50	113.604	1.729	.004
	Within Groups		16290.108	248	65.686		
	Total		32162.920	299			



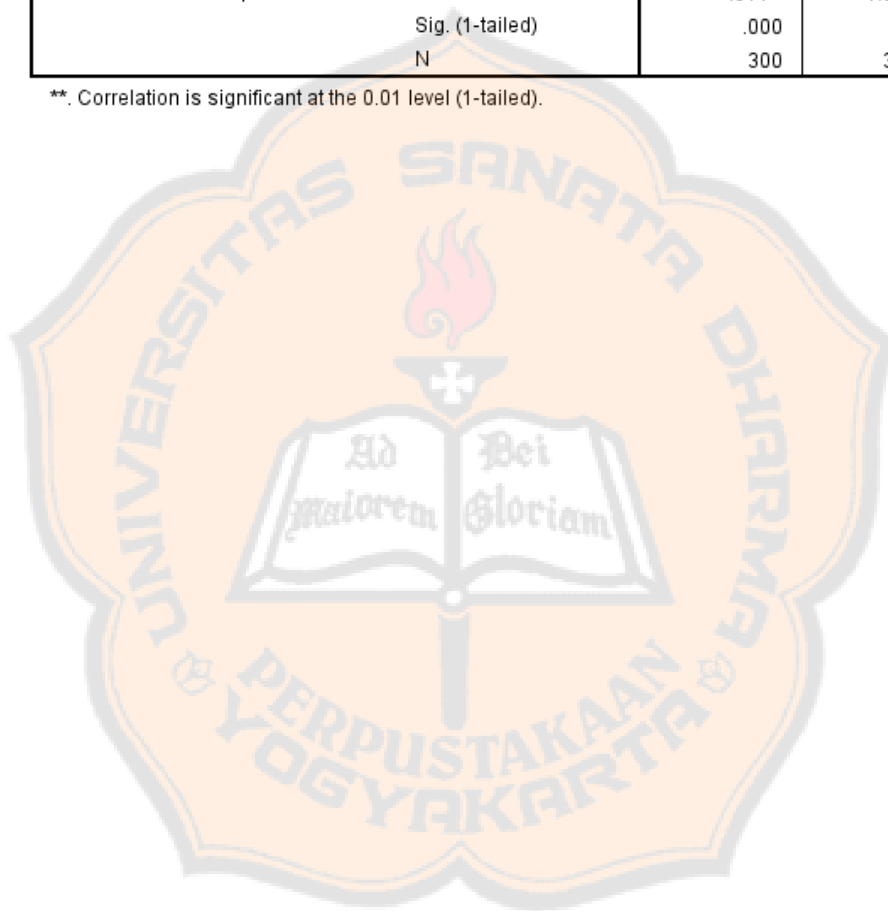
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis
Non-parametric Correlations

Correlations

		SelfCompassion	Optimisme
Spearman's rho	SelfCompassion	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (1-tailed)	.511**
		N	.000
	Optimisme	Correlation Coefficient	.511**
		Sig. (1-tailed)	1.000
		N	.000
			300
			300

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



Lampiran 9. Lembar Penilaian Skala *Expert Judgment*

Skala Optimisme

LEMBAR PENILAIAN SKALA Skala Optimisme

Disusun oleh:

Nama : Skolastika Puteri Setyaningrum

Dinilai oleh :

Berdasarkan acuan teori dari buku Pengukuran Psikologi oleh A. Supraktiknya (2014), saya memohon kesedian Bapak/Ibu untuk melakukan penilaian (*Expert Judgment*) pada Skala yang telah saya susun guna memperoleh instrumen penelitian yang benar-benar tepat untuk mengukur variabel yang ada. Penilaian dapat dilakukan melalui memilih salah satu dari 4 kriteria yaitu, 4= sangat relevan, 3= relevan, 2= kurang relevan, 1- tidak relevan

Skala Optimisme

Skala ini akan digunakan untuk mengukur tingkat Optimisme pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Skala ini disusun dengan berdasar pada aspek-aspek Optimisme yang di konstruksikan oleh Seligman (2006), antara lain:

1. *Permanence*
2. *Pervasive*
3. *Personalization*

Variabel: Optimisme

Definisi Teoritis: Cara individu memandang secara menyeluruh pada sebuah hal, saat dimana individu memiliki kemampuan untuk melihat hal baik yang ada, dapat berpikir secara positif, dan dapat mencari makna pada hal tersebut bagi dirinya sendiri (Seligman, 2006).

Definisi Operasional: Pandangan mahasiswa secara keseluruhan terkait kesulitan saat menulis skripsi, mahasiswa berusaha menemukan hal-hal baik yang ada pada saat proses menulis skripsi, tetap memiliki pikiran yang positif terkait penulisan skripsi yang sedang dibuat, serta memiliki makna positif terkait proses tersebut bagi diri sendiri.

No	Aspek	Penjelasan Aspek	Indikator	No Item	No	Item	Expert Judgment				Catatan	Jumlah butir	Bobot (%)
							1	2	3	4			
1.	<i>Permanence</i>	Pandangan mahasiswa secara keseluruhan terkait kesulitan saat menulis skripsi, mahasiswa berusaha menemukan hal-hal baik yang ada pada saat proses menulis skripsi, tetap memiliki pikiran yang positif terkait penulisan skripsi yang sedang dibuat, serta memiliki makna positif terkait proses tersebut bagi diri sendiri.	Percaya bahwa permasalahan yang dihadapi akan segera teratasi	1	1	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi pada saat mengerjakan skripsi dapat segera teratasi						10	25
				2	2	Jika suatu cara tidak berhasil menyelesaikan permasalahan saat mengerjakan skripsi maka saya akan segera menemukan cara lain							
				Unfavorable									
				3	3	Saya merasa membutuhkan waktu yang lama untuk mengatasi permasalahan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi							

				4	4	Saya mudah berputus asa saat tidak menemukan sumber referensi untuk skripsi							
			Percaya bahwa permasalahan yang terjadi tidak akan berlangsung selamanya			Favorable							
				5	1	Saya percaya hambatan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi adalah hal yang biasa							
				6	2	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya							
						Unfavorable							
				7	3	Saya merasa khawatir bahwa pengerjaan skripsi saya akan membutuhkan waktu yang lama							
				8	4	Saya merasa stagnan atau menetap pada bagian tertentu dalam skripsi untuk jangka waktu yang lama.							
			Yakin bahwa kesulitan yang dihadapi hanya			Favorable							
				9	1	Saya yakin kesulitan mengerjakan skripsi hanya diawal saja namun kedepan akan lebih mudah							
						Unfavorable							

No	Aspek	Penjelasan Aspek	Indikator	10	2	Saya ingin menyerah saat revisi dari dosen tidak kunjung selesai	Expert Judgment				Catatan	Jumlah butir	Bobot (%)		
							1	2	3	4					
2	Pervasive	Terkait tentang pandangan mahasiswa mengenai seberapa luas permasalahan skripsi yang dialami ada pada diri mereka	Percaya bahwa permasalahan yang dihadapi hanya terkait penyusunan skripsi dan bukan tentang keseluruhan hidup	11	1	Judul skripsi yang ditolak bukan merupakan akhir dari segalanya						16	40		
				12	2	Saya merasa bahwa hidup saya akan baik-baik saja meskipun banyak coretan revisi dari dosen pembimbing									
				Unfavorable											
				13	3	Permasalahan yang saya hadapi saat mengerjakan skripsi tidak akan mempengaruhi diri saya									
				14	4	Tidak satu pendapat dengan dosen pembimbing adalah beban tersendiri bagi saya									
				Favorable											
		Melihat bahwa terdapat aspek lain di dalam diri yang		15	1	Saya memiliki keterampilan membaca literatur yang baik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi									

PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

			baik adanya	16	2	Saya mengerjakan skripsi dengan percaya diri								
						Unfavorable								
				17	3	Saya kurang terampil dalam menulis skripsi								
				18	4	Tidak ada hal baik dalam diri saya yang akan membantu dalam pengerjaan skripsi								
						Favorable								
			Tidak mudah cepat menyerah saat menghadapi masalah	19	1	Saya akan tetap semangat mengerjakan skripsi meskipun banyak revisi dari dosen pembimbing								
				20	2	Saya akan mengingat orang tua saat ingin menyerah dalam menulis skripsi								
						Unfavorable								
				21	3	Saat mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, saya berpikir bahwa saya memang orang yang gagal								
				22	4	Saya sudah tidak memiliki harapan lagi saat kesulitan mendapatkan data penelitian								
						Favorable								

			Mampu mengenali permasalahan yang ada	23	1	Saya mampu menguraikan permasalahan terkait skripsi								
				24	2	Saya mampu mengenali permasalahan skripsi sehingga saya cepat menemukan solusi								
				Unfavorable										
				25	3	Saya tidak mengerti mengapa revisi skripsi tidak kunjung selesai								
				26	4	Saya membutuhkan orang lain untuk membantu mengenali masalah skripsi								
No	Aspek	Penjelasan Aspek	Indikator	No	No	Item	Expert Judgment				Catatan	Jumlah butir	Bobot (%)	
							1	2	3	4				
3	Personalization	Terkait dengan dari mana mahasiswa melihat asal permasalahan	Melihat bahwa permasalahan muncul karena hal di luar diri (eksternal)	27	1	Dosen pembimbing penyebab lamanya pengerjaan skripsi						14	35	
				28	2	Minimnya fasilitas belajar menghambat pengerjaan skripsi								
				29	3	Tidak memiliki dukungan dari keluarga membuat saya malas mengerjakan skripsi								
			Unfavorable											

				30	4	Kemalasan menjadi penyebab lamanya pengerjaan skripsi								
				31	5	Saya tidak memiliki keterampilan untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya								
				32	6	Saya merasa frustrasi oleh target pencapaian skripsi yang saya buat sendiri								
			Memahami penyebab permasalahan				Favorable							
				33	1	Saya memiliki kekurangan yang dapat menjadi penghambat pengerjaan skripsi								
				34	2	Terhambatnya pengerjaan skripsi karena saya sakit sehingga perlu waktu pemulihan yang cukup lama								
							Unfavorable							
				35	3	Saya tidak mengerti mengapa saya tidak menikmati setiap proses pengerjaan skripsi								
				36	4	Saya mudah merasa tersinggung jika ditanya terkait skripsi								
							Favorable							

		Memastikan bahwa segala hal di dalam diri tidak mengakibatkan permasalahan bagi dirinya sendiri	37	1	Saya akan segera menyelesaikan dan tidak menunda mengerjakan revisi skripsi dari dosen								
			38	2	Saya memiliki tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi								
			Unfavorable										
			39	3	Saya akan merasa cemas saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing								
			40	4	Saya merasa tidak perlu terburu-buru mengerjakan revisi								



Lampiran 10. Hasil Perhitungan Validitas Isi dan *Review Expert Judgment*

Pernyataan	Expert Judgment			DPS	Perhitungan	Catatan
	No	R1	R2	R3	I-CVI	
Saya merasa permasalahan yang saya hadapi pada saat mengerjakan skripsi dapat segera teratasi	1	3	4	4	1	
Jika suatu cara tidak berhasil menyelesaikan permasalahan saat mengerjakan skripsi maka saya akan segera menemukan cara lain	2	3	4	4	1	
Saya merasa membutuhkan waktu yang lama untuk mengatasi permasalahan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi	3	3	4	4	1	
Saya mudah berputus asa saat tidak menemukan sumber referensi untuk skripsi	4	3	4	4	1	
Saya percaya hambatan yang saya temui dalam mengerjakan skripsi adalah hal yang biasa	5	3	4	4	1	
Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya	6	3	4	4	1	
Saya merasa khawatir bahwa pengerjaan skripsi saya akan membutuhkan waktu yang lama	7	3	4	4	1	
Saya merasa stagnan atau menetap pada bagian tertentu dalam skripsi untuk jangka waktu yang lama.	8	4	4	4	1	R1: “atau menetap” tidak perlu R2: Saran kalimat: “Saya membutuhkan waktu yang lebih lama saat mengerjakan bagian tertentu di skripsi”.
Saya yakin kesulitan mengerjakan skripsi hanya diawal saja namun kedepan akan lebih mudah	9	4	4	4	1	R1: “namun” tidak digunakan pada tengah-tengah kalimat. R2: Penulisan “diawal” dipisah

Saya ingin menyerah saat revisi dari dosen tidak kunjung selesai	10	4	4	4	1	R2: Saran kalimat: "Saat ingin menyerah saat membaca <i>feedback</i> /komentar dari dosen pembimbing".
Judul skripsi yang ditolak bukan merupakan akhir dari segalanya	11	3	4	4	1	R2: "Judul skripsi yang ditolak oleh dosen pembimbing..."
Saya merasa bahwa hidup saya akan baik-baik saja meskipun banyak coretan revisi dari dosen pembimbing	12	3	4	4	1	R2: "...tidak akan mempengaruhi saya dalam menyelesaikan skripsi".
Permasalahan yang saya hadapi saat mengerjakan skripsi tidak akan mempengaruhi diri saya	13	3	2	4	0,67	R1: Mengapa ini unfavorable?
Tidak satu pendapat dengan dosen pembimbing adalah beban tersendiri bagi saya	14	3	2	4	0,67	R1: Mengapa ini unfavorable?
Saya memiliki keterampilan membaca literatur yang baik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi	15	4	2	4	0,67	R1: Bagaimana kalau aspek selain membaca literatur yang dia rasa lebih ok?
Saya mengerjakan skripsi dengan percaya diri	16	4	2	4	0,67	R1: Indikator dan item kurang sinkron
Saya kurang terampil dalam menulis skripsi	17	3	3	4	1	
Tidak ada hal baik dalam diri saya yang akan membantu dalam pengerjaan skripsi	18	3	2	4	0,67	R1: Mungkinkah "tidak ada" ?
Saya akan tetap semangat mengerjakan skripsi meskipun banyak revisi dari dosen pembimbing	19	3	4	4	1	R2: "...banyak <i>feedback</i> /komentar..."
Saya akan mengingat orang tua saat ingin menyerah dalam menulis skripsi	20	3	2	4	0,67	R1: Belum ditunjukkan implikasi saat mengingat orang tua
Saat mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, saya berpikir bahwa saya memang orang yang gagal	21	3	4	4	1	

Saya sudah tidak memiliki harapan lagi saat kesulitan mendapatkan data penelitian	22	3	3	4	1	R1: "Saya seolah-olah..."
Saya mampu menguraikan permasalahan terkait skripsi	23	3	3	4	1	R1: "Saya dapat mengidentifikasi..."
Saya mampu mengenali permasalahan skripsi sehingga saya cepat menemukan solusi	24	3	4	4	1	
Saya tidak mengerti mengapa revisi skripsi tidak kunjung selesai	25	3	4	4	1	
Saya membutuhkan orang lain untuk membantu mengenali masalah skripsi	26	3	4	4	1	R1: "Masalah diubah menjadi kelemahan"
Dosen pembimbing penyebab lamanya pengerjaan skripsi	27	3	4	4	1	R1: "Revisi yang lama dari..."
Minimnya fasilitas belajar menghambat pengerjaan skripsi	28	3	4	4	1	
Tidak memiliki dukungan dari keluarga membuat saya malas mengerjakan skripsi	29	3	3	4	1	R1: "Saya kurang merasa terdukung..."
Kemalasan menjadi penyebab lamanya pengerjaan skripsi	30	3	4	4	1	
Saya tidak memiliki keterampilan untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya	31	3	4	4	1	R1: "Saya memiliki keterampilan yang minim..." (atau tidak memadai)
Saya merasa frustrasi oleh target pencapaian skripsi yang saya buat sendiri	32	3	4	4	1	
Saya memiliki kekurangan yang dapat menjadi penghambat pengerjaan skripsi	33	3	4	4	1	
Terhambatnya pengerjaan skripsi karena saya sakit sehingga perlu waktu pemulihan yang cukup lama	34	3	2	4	0,67	R1: Kurang kontekstual. Kalau dia tidak sakit gimana?
Saya tidak mengerti mengapa saya tidak menikmati setiap proses pengerjaan skripsi	35	3	4	4	1	
Saya mudah merasa tersinggung jika ditanya terkait skripsi	36	3	4	4	1	
Saya akan segera menyelesaikan dan tidak menunda mengerjakan revisi skripsi dari dosen	37	3	4	4	1	
Saya memiliki tekad dan motivasi untuk mengerjakan skripsi	38	3	4	4	1	

Saya akan merasa cemas saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing	39	3	4	4	1	
Saya merasa tidak perlu terburu-buru mengerjakan revisiss	40	3	4	4	1	

