**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND OPTIMISM IN STUDENTS WHO ARE COMPLETING THESIS IN YOGYAKARTA**

**Hayu Candrasmurti Sekararum**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[200810486@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:200810486@student.mercubuana-yogya.ac.id)

081391606154

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimsime pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Subjek penelitian adalah 117 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala optimisme dan skala *self compassion*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.762 (p ≤ 0,05), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. *Self compassion* berkontribusi sebesar 58.1% terhadap optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta dan sisanya 41.9% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci**: *Self Compassion*, Optimisme, Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self compassion and optimism in student who are completing their thesis in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is there is a positive relationship between self compassion and optimism of students who are completing their thesis in Yogyakarta. The subjects of the study were 117 students who were completing their thesis in Yogyakarta. The data collection in this study used an optimism scale and self compassion scale. The data analysis technique used product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient (rxy) of 0,762 (p ≤ 0,05), so the hypothesis in this study can be accepted. Self compassion contributed 58,1% to the optimism among stients who were completing their thesis in Yogyakarta and the remaining 41.9% was influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords****: Self Compassion, Optimism, Student who are completing their thesis*

**PENDAHULUAN**

Seseorang yang menuntut ilmu dan berstatus aktif terdaftar di salah satu universitas atau perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Hartaji, 2012). Ketika melanjutkan pendidikan, mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan di universitas dalam negeri atau luar negeri. Salah satu kota yang banyak diminati oleh mahasiswa adalah Yogyakarta (Agapa & Martiana, 2023). Yogyakarta selama ini memiliki predikat sebagai kota pendidikan berkualitas dengan keberadaan instansi pendidikan formal dalam hal ini perguruan tinggi negeri maupun swasta yang berkualitas untuk menciptakan lulusan terbaik dalam bidang studinya (Lestari, 2016). Lingkungan dan suasana yang kondusif di Yogyakarta akan menambah rasa optimis bagi mahasiswa di bidang akademik. Hal tersebut menjadikan Yogyakarta sebagai pilihan bagi mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan (Agapa & Martiana, 2023).

Sebagai mahasiswa tentu akan dihadapkan pada tugas perkuliahan. Menurut Avico dan Mujidin (2014) mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas selama perkuliahan. Kewajiban mahasiswa saat berada pada semester akhir adalah membuat tugas akhir yaitu skripsi. Menurut Fadillah (2013) skripsi dapat menjadi beban bagi mahasiswa karena kesulitan yang terdapat pada saat penyelesaian skripsi tersebut. Ketika sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai kesulitan.Menurut Untari et al. (2022) ada dua faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang, yang meliputi motivasi, *mood*, kemampuan menulis skripsi seperti (menemukan ide, menganalisis data, keterampilan menulis yang masih rendah). Faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti hubungan dengan keluarga dan teman, kesulitan menemui dosen untuk proses bimbingan, dan adanya aktivitas non akademik. Hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa mengakibatkan skripsi yang sedang dikerjakan menjadi terabaikan penyelesaianya karena mahasiswa menjadi malas dan terbebani (Ramadan, 2022). Kesulitan yang dihadapi ketika menyelesaikan skripsi memberikan dampak yang besar bagi mahasiswa, sehingga diperlukan adanya optimisme. Menurut Syarafina, Nurdibyanandaru, dan Hendriani (2019) mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan melihat hambatan dalam menyelesaikan skripsi bersifat sementara dan dapat menghadapi kesulitan yang ada.

Menurut Seligman (2008) optimisme adalah suatu pandangan dalam diri individu yang positif pada setiap kejadian dikehidupannya dan meyakini bahwa kejadian buruk hanya bersifat sementara yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Scheier dan Carver (2002) menyatakan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa seeorang akan mendapatkan hasil yang baik dari usahanya, yang mendorong individu untuk berusaha keras mencapai tujuan dan percaya untuk mendapatkan yang terbaik dalam hidup. Menurut Seligman (2008), ada tiga aspek optimisme, yaitu: (1)Permanen, merupakan pandangan seseorang yang menetapkan setiap kejadian pada jangka waktu; (2) Pervasif, merupakan pandangan seseorang terhadap suatu kejadian diakibatkan oleh sebab spesifik atau global; (3) Personalisasi, merupakan pandangan seseorang terhadap suatu kejadian yang berasal dari faktor internal dan faktor eksternal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Masithoh dan Hidayat (2018) pada 45 mahasiswa sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa 23 mahasiswa (51,1%) mempunyai optimisme dengan kategori kurang. Penelitian lain oleh Sekarsari (2018) diketahui mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat optimisme yang tergolong rendah. Dari 64 mahasiswa, diketahui sebanyak 56 orang mahasiswa (87,5%) tergolong dalam optimisme rendah dan 8 orang mahasiswa (12,5%) tergolong dalam optimime sedang. Hasil penelitian terdahulu juga dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir, ditemukan ada beberapa mahasiswa yang kurang optimis dengan tugas akhir mereka susun (Dewanti & Ayriza, 2021). Hal ini terjadi karena mahasiswa sudah putus asa untuk melanjutkan penulisan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2023 dengan tujuh subjek mengenai optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Diperoleh data empat subjek mahasiswa pada aspek permanen, mahasiswa kurang meyakini bahwa masalah yang dihadapinya akan bersifat sementara. Kemudian tiga subjek pada aspek pervasif, mahasiswa merasa bahwa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, membuat mahasiswa berpikir bahwa tidak dapat menyelesaikan skripsinya. Diperoleh lima subjek pada aspek personalisasi, mahasiswa merasa bahwa kegagalan yang dialami dan ketertinggalan disebabkan oleh dirinya sendiri yang tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Tujuh mahasiswa tersebut juga merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Dari wawancara tersebut memperlihatkan bahwa optimisme mahasiswa saat menyelesaikan skripsi masih rendah.

Menurut Vinacle (dalam Hasan, Lilik, dan Agustin, 2013) ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu faktor etnosentris dan faktor egosentris. Faktor etnosentris merupakan karakteristik suatu kelompok atau orang lain dan menjadi ciri khas, seperti keluarga, jenis kelamin, agama, dan ekonomi. Faktor egosentris merupakan sifat yang ada pada setiap individu yang membedakannya dari individu yang lainnya, seperti aspek kepribadian, harga diri, kepercayaan diri, motivasi, dan akumulasi pengalaman hidup. Menurut Neff (2011) cara seseorang melihat dirinya tidak hanya bergantung pada harga diri saja, tetapi juga sejauh mana seseorang memberikan kepedulian atau belas kasih pada dirinya atau yang disebut *self-compassion. Self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan optimisme (Imtiaz, 2016). Menurut Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007) *self compassion* dapat mempengaruhi optimisme seseorang.

*Self compassion* terdiri dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa Latin *patiri* dan Yunani *patein* yang berarti menderita dan mengalami *Self compassion* adalah sikap peduli atau welas asih pada diri sendiri ketika mengalami yang situasi yang sulit atau menerima kekurangan diri dan memahami bahwa kegagalan dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan seseorang (Neff, 2003). Kemampuan seseorang untuk menyayangi dan mengasihi dirinya saat mengalami kesulitan disebut sebagai *self compassion* (Reyes, 2012).

Menurut Neff (2003) *self compassion* tediri dari tiga aspek yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness. Self Kindness* adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan menumbuhkan keinginan untuk pulih dengan kebaikan dalam situasi yang sulit. *Common humanity* adalah pemahaman bahwa penderitaan merupakan hal yang umum terjadi dalam kehidupan. *Mindfulness* adalah pikiran seseorang yang tidak menghakimi dan menerima ketika mengamati pikiran dan perasaan, tanpa mencoba untuk menyangkal.

Istighfari, Fitriyana, dan Santoso (2023) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah ketika seseorang memandang penderitaan dan kesulitan sebagai bagian dari kehidupan. Dengan memiliki *self compassion*, mahasiswa akan menganggap kesulitan dan kesalahan yang didapatkan selama menyelesaikan skripsi adalah hal yang dapat dialami semua mahasiswa dan wajar terjadi (Ritonga, 2023). Optimisme adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan *self compassion* (Imtiaz, 2016). Menurut Neff dan McGehee (2010) *self compassion* memiliki pengaruh positif bagi individu yaitu dapat meningkatkan optimisme. *Self compassion* akan meningkatkan optimisme dengan memotivasi mahasiswa untuk kembali mencoba setelah mengalami kegagalan atau kesulitan (Neff & Seppala, 2016). Optimisme akan membantu mahasiswa untuk bangkit dan melalui hal yang sulit ketika menyelesaikan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan uraian diatas permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai “apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta?”

**METODE**

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala. Skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan rentang interval dari alat ukur yang akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2016). Subjek dalam penelitian ini sebanyak 117 responden dengan karakteristik yaitu, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, berkuliah di Yogyakarta, dan berusia 21-25 tahun. Teknik yang digunakan dalam pengambilan subjek dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan subjek dengan mempertimbangkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2016).

Pada penelitian ini digunakan dua macam skala yaitu Skala Optimisme dan Skala *Self Compassion.* Skala Optimismedisusun oleh Nasution (2019) dengan bentuk penilaian *favourable* dan *unfavourable* dan terdapat empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *Self Compassion* yang disusun oleh Alida (2022) dengan bentuk penilaian *favourable* dan *unfavourable* dan terdapat lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan *software IBM SPSS 25* untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian dari Skala Optimisme dan Skala *Self compassion* dikumpulkan untuk memperoleh hasil skor empirik dan skor hipotetik. Data hipotetik variabel optimisime memiliki skor minimum 1 x 26 = 26 dan skor maksimum 4 x 26 = 104. Mean (104 + 26) : 2 = 65 dengan standar deviasi (104 – 26) : 6 = 13. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 45 dan skor maksimum 102. Mean sebesar 76.59 dengan standar deviasi 10.806.

Hasil perhitungan data hipotetik variabel *self compassion* memiliki skor minimum 1 x 25 = 25 dan skor maksimum 5 x 25 = 125. Mean (125 + 25): 2 = 75 dengan standar deviasi (125 – 25) : 6 = 16.67. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 50 dan skor maksimum 121. Mean sebesar 86.50 dengan standar deviasi 12.386.

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Optimisme menunjukkan bahwa subjek berada dalam kategori optimisme tinggi sebesar 48,7% (57 subjek), kategori optimisme sedang sebesar 50,4% (59 subjek), dan kategori optimisme rendah sebesar 0,9% (1 subjek). Hasil kategorisasi Skala *Self compassion* meunjukkan bahwa subjek dalam kategori tinggi sebesar 39,3% (46 subjek), kategori sedang sebesar 59,8% (70 subjek), dan kategori rendah 0,9% (1 subjek). Dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki optimisme dan *self compassion* dalam kategori sedang.

Uji normalitas yang dilakukan peneliti menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-smirnov* (K-S Z). Dari hasil uji normalitas variabel optimisme diperoleh KS-Z = 0,097 (p ≤ 0,05) dan variabel *self compassion* diperoleh K-S Z = 0,076 (p > 0,05). Data tersebut menunjukkan bahwa skor dari variabel optimisme tidak terdistribusi normal dan variabel *self compassion* terdistribusi normal. Menurut Hadi (2015) subjek penelitian dengan jumlah besar yaitu N ≥ 30 dapat dikatakan memiliki data yang terdistrubusi normal. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah N = 117 (N ≥ 30), sehingga variabel optimisme dan variabel *self compassion* dapat digunakan pada uji linieritas dan uji korelasi.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung linier atau tidak. Berdasarkan hasil uji inieritas diperoleh F = 156.940 (p ≤ 0,05). Dari hasil tersebut diketahui hubungan antara *self compassion* dengan optismisme merupakan hubungan yang linier. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0.762 (p ≤ 0.05), yang menujukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan optimsime, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Kemudian didapatkan hasil dari koefisien determinasi (R²) sebesar 0,581. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki kontribusi 58,1% terhadap variabel optimisme dan sisanya 41,9% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.762 (p ≤ 0.05), dengan demikian diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme. Artinya semakin tinggi *self compassion*, maka optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta cenderung tinggi, sebaliknya jika semakin rendah *self compassion* maka optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta cenderung rendah.

Sesuai dengan hasil penelitian Fitriawati (2020) menunjukkan faktor yang mempengaruhi optimisme adalah *self compassion*. Hasil penelitian Dewi et al. (2021) juga diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme. *Self compassion* dapat membantu untuk menyeimbangkan emosi negatif saat mengalami kesulitan atau kegagalan, sehingga mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ketika memiliki *self compassion* yang tinggi dapat mengatasi emosi negatifnya dan lebih optimis untuk menghadapi kesulitan atau hambatan yang ada (Cutuk, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Neff dan Vonk (2009) *self compassion* berkontribusi pada optimisme tentang masa depan, karena individu yang memiliki *self compassion* tidak suka berlarut dalam kesulitan yang dialami dan berputus asa.

Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang baik dapat memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum dan dapat dialami oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Bluth dan Blanton (2014) bahwa ketika seseorang dapat memahami bahwa kesulitan yang dirasakan juga dirasakan oleh orang lain, maka mahasiswa tidak akan menghakimi dirinya sendiri dan mahasiswa dapat bangkit ketika mengalami kesulitan atau hambatan dalam menyelesaikan skripsi sehingga optimisme pada mahasiswa akan meningkat.

Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang baik, tidak menghakimi dan menerima ketika mengamati pikiran dan perasaan, tanpa mencoba untuk menyangkalnya. Menurut Brown dan Ryan (2003) hal ini akan membantu seseorang untuk memahami suatu kejadian secara seimbang, sehingga tidak merenungi kesalahan secara berlebihan. Dengan ini mahasiswa dapat menerima jika dirinya sedang mengalami kesulitan atau hambatan dalam menyelesaikan skripsi dan dapat meminimalisir emosi negatifnya. Penerimaan mahasiswa yang positif ini dapat meningkatkan optimisme dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 117 subjek, sebanyak 59 subjek (50,4%) mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki optimisme pada kategori sedang dan *self compassion* berada pada kategori sedang sebanyak 70 subjek (59,8%). Berdasarkan kategorisasi tersebut disimpulkan bahwa, optimisme dan *self compassion* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang. *Self compassion* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta berada pada kategori sedang dikarenakan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kepedulian pada diri sendiri dan tidak menyalahkan diri ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaiakan skripsi serta dapat menyadari bahwa kesulitan yang sedang dihadapi merupakan hal yang umum dialami oleh mahasiswa lainnya. Begitu juga dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta berada pada kategori sedang dikarenakan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yakin dapat mencapai harapan yang positif dan mampu untuk mengatasi kejadian yang buruk selama proses penyelesaian skripsi.

Hasil dari koefisien determinasi (R²) diperoleh sebesar 0,581 atau 58,1% yang menunjukkan variabel *self compassion* memiliki kontribusi terhadap variabel optimisme dan sisanya 41,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian ini memiliki keterbatasan seperti subjek yang digunakan kurang mewakili populasi.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian dapat diterima, sehingga semakin tinggi *self compassion*, maka optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung tinggi. Sebaliknya, *self compassion* maka semakin rendah optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung rendah.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta (rxy = 0,762; p ≤ 0.05). Artinya, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta yang memiliki kepedulian terhadap diri, menerima kekurangan, dan tidak menghakimi diri sendiri, ketika mahasiswa memahami dirinya maka keyakinan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi dan keyakinan bahwa kejadian buruk hanyalah sementara cenderung meningkat, sebaliknya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta yang sulit untuk menerima kekurangan diri dan menyalahkan diri sehingga tidak mampu memahami dirinya maka cenderung pesimis bahwa mahasiswa mampu melewati kesulitan ini dan putus asa dalam menyelesaikan skripsi.

Kontribusi variabel *self compassion* terhadap variabel optimisme sebesar R² = 0,581 atau 58,1% dan sisanya 41,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alida, Rachel Okta. (2022). *Hubungan antara perceived social support dan self-compassion pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19*. (Skripsi, Univeristas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, *12*(1), 82-97.

Avico, Rico Septian & Mujidin. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bengkulu yang bersekolah di yogyakarta. *Empathy*, *2*(2), 62–65.

Bluth, K., & Blanton, P.W. (2014). The influence of self compassion on emotional well being among early and older adolescent males and females. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 219-230. [DOI: 10.1080/17439760.2014.936967](http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936967)

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

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. DOI : 10.14687/jhs.v18i.6139

Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, *3*(2), 119-126. DOI: 10.21831/ap.v3i2.43405

Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skrispi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(3), 148-156. DOI: [10.30872/psikoborneo.v1i3.3325](http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3325)

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.

Hasan, A., Lilik., & Agustin, R.W. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan emosi dengan optimisme pada penderita diabetes mellitus anggota aktif PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) cabang Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, 2*(2), 60-74.

Imtiaz, S. & Kamal, Anila. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor*. Journal of Behavioural Sciences, 26*(1), 32.

Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi ikatan mahasiswa muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 3*(1s), 280-291. DOI: [10.25299/jicop.v3i1s.12369](https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369)

Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *5*(3), 75-85.

Masithoh, A.R & Hidayat, E.N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 9*(1), 97-103. DOI: 10.26751/jikk.v9i1.409

Nasution, L. G. (2019). *Hubungan optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UIN Suska Riau*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Neff, K.D. (2003). Development and validation of scale to measure self compassion. *Self and identity*,2, 2223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2011). Self‐Compassion, Self‐Esteem, and Well‐Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12. [DOI:10.1111/j.1751-9004.2010.00330](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330)

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9* (3), 225-240. DOI: 10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L.,Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. 41, 139-154. [DOI: 10.1016/j.jrp.2006.03.004](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004)

Neff, K., & Seppala, E. (2016). Compassion, Well Being, and Hypo-egoic Self. In K.W. Brown & M. Leary (Eds.). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.13

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.

Ramadan, A. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, *30*(2), 81–89. [DOI: 10.1177/0898010111423421](https://doi.org/10.1177/0898010111423421)

Ritonga, S. A. (2023). *Hubungan Regulasi Diri dengan Self-Compassion pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. (Skripsi, Universitas Medan Area).

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.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). *Optimism Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M.E.P*. (2008). Menginstal optimisme.* Bandung: Momentum.

Sekarsari, Dewi Sinta. (2018). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kecerdasan Adversity Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitiaf, kualitatif, dan r & d*. Bandung : Alfaberta.

Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295-307. DOI : [10.22219/cognicia.v7i3.9013](https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9013)

Untari, R., Alawiyah, N., Permatasari, L., Sulistiyarini, F., & Melati, S. Q. (2022). Faktor-Faktor Penghambat Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, *6*(2), 189-204.