



UIN SUSKA RIAU

**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN  
OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG SEDANG  
MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUSKA RIAU**

**SKRIPSI**



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**OLEH :**

**FADHILA KURNIA PUTRI**

**NIM: 11860122452**

**UIN SUSKA RIAU**

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2025**



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR PENGESAHAN

### **HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUSKA RIAU**

**Disusun Oleh :**

**FADHILA KURNIA PUTRI**

**11860122452**

## **SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
**Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 18 Juli 2025

**Pembimbing**

**Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 19860427 201503 2 005**



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampau Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004

Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

**PENGESAHAN PENGUJI**

Nama Mahasiswa : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun di UIN Suska Riau

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari/Tanggal : Selasa / 15 Juli 2025  
Bertepatan dengan : Selasa / 19 Muharram 1447 H

**TIM PENGUJI**

Ketua

Dr. Masyhuri, M.Si  
NIDN.2022117701

Sekretaris

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog  
NIDN.1027048603

Penguji I

Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog  
NIDN.2009127101

Penguji II

Salmiyati, M.Psi., Psikolog  
NIDN.2017088802

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
  
Dr. Liswati Hanafi, M.A., Psikolog  
NIDN.2007127901



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **FADHILA KURNIA PUTRI**  
NIM : **11860122452**  
Tempat/Tgl. Lahir : **Duri, 10 Februari 2000**  
Fakultas/Pascasarjana : **Psikologi**  
Prodi : **Psikologi**

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

**Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesua peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.



\*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

“Maka bersabarlah kamu, sungguh janji Allah itu benar dan sekali-kali jangan sampai orang-orang tidak menyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan kamu”

-Q.S. Ar-Rum (60)

“Luruskan niat, ikhlas berbuat, syukuri apa yang ada, jangan capek berbuat baik”

-Kander Nasution

“Allah tidak akan menyegerakan sesuatu kecuali itu yang baik dan tidak pula melambat-lambatkan sesuatu kecuali itu yang terbaik”

-Unknown

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirabbil 'Alamiin rasa syukur yang selalu diucapkan kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat serta karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, bertambahnya umur, dan kesempatan untuk memenuhi kewajiban dalam menuntut ilmu, yang telah memberikan kekuatan dan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Teruntuk Mama dan Papa yang tercinta, tiada kata yang pantas selain terima kasih. Terima kasih yang tidak terhingga yang melapangkan dada serta jalannya penulis dengan do'a-do'anya. Terima kasih untuk cinta yang tidak habis-habis yang tidak membiarkan penulis sendirian di rimba realita. Terima kasih telah menjadi rumah yang terbaik untuk pulang tempat penulis memulihkan diri dan terima kasih untuk selalu mengingatkan bahwa setiap anak itu memiliki takdirnya masing-masing, yang terpenting selalu dekat dan ingat kepada Allah SWT. Tidak ada harapan yang paling besar selain bisa membawa Mama dan Papa menikmati indah Surga-Nya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang mana senantiasa memberikan nikmat dan rahmat-Nya kepada kita semua sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul "**Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau**". Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa manusia dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Terwujudnya penelitian ini tidak terlepas dari kemuliaan hati berbagai pihak yang telah memberikan penulis motivasi, semangat, bimbingan, pemikiran, dan kekuatan yang mendorong penulis sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M. SI, AK, CA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan fasilitas dan dukungan terhadap kelancaran proses akademik penulis.
2. Ibu Lisya Chairani, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas arahan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan kesempatan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi., Psikolog., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, atas segala bimbingan dan kebijaksanaan yang telah sangat membantu penulis.
4. Bapak Dr. Khairil Anwar, S.Ag., M.A. selaku dosen Pembimbing Akademik (PA). Beliau selaku PA yang sangat baik, yang selalu meluangkan waktu dan pikirannya demi menasehati penulis.
5. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog, selaku dosen Pembimbing yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu penulis, sabar membimbing penulis dalam proses panjang menyelesaikan skripsi, memberikan dukungan dan energi positif yang sangat berarti bagi penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dr. Diana Elfida, M. Si., Psikolog, selaku narasumber I dan Ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu, tauladan, kasih sayang, kesabaran serta ketulusan dengan caranya masing-masing dan sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Seluruh staf Akademik, Umum, Tata Usaha, dan Perpustakaan Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani segala

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keperluan dalam pengurusan surat-menyurat, administrasi dan lainnya selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

9. Keluarga besar Alm. Ramli Nur yang selalu memberikan kebahagiaan serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
  10. Terspesial kepada kedua orang tua penulis yang tercinta Ayahanda Ermant dan Ibunda Erlina serta Abang Muhammad Fadli Pratama yang selalu mendo'akan, memberi nasihat, semangat dan mendukung penulis selama perkuliahan program sarjana ini yang tidak akan pernah penulis lupakan.
  11. Teman-teman kuliah Psikologi angkatan 2018 yang telah menjadi keluarga kecil yang menyenangkan terkhusus untuk Winda, Wirda, Zurmi, Elna, dan Erni yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan kebahagiaan, memberi nasihat, bantuan dan selalu memberi semangat selama penulis menyelesaikan penelitian ini.
  12. Teman sepermainan yaitu Delfi dan Nanda yang selalu memberikan kebahagiaan, mau meluangkan waktu ketika penulis stres dan memberi semangat serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
  13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan pahala. Aamiin.
- Penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki banyak kekurangan, dengan segala kerendahan hati dan tangan terbuka penulis menerima segala masukan, kritikan, komentar dan saran yang positif serta membangun untuk



UIN SUSKA RIAU

penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teori dan praktis untuk cakupan yang lebih luas.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabrakatuh

Pekanbaru, Juli 2025

Penulis

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	i	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	ii	
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii	
<b>MOTTO</b> .....	iv	
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi	
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x	
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii	
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv	
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
	A. Latar Belakang Masalah .....	1
	B. Rumusan Masalah .....	5
	C. Tujuan Penelitian .....	5
	D. Keaslian Penelitian .....	5
	E. Manfaat Penelitian .....	9
	1. Manfaat Teoritis .....	9
	2. Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
	A. Optimisme .....	10
	1. Pengertian Optimisme .....	10
	2. Dimensi Optimisme .....	11
	3. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme .....	13
	B. <i>Self Compassion</i> .....	15
	1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	15
	2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....	15
	C. Kerangka Berpikir .....	17
	D. Hipotesis .....	20
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
	A. Desain Penelitian .....	21
	B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	21
	C. Definisi Operasional .....	21
	D. Subjek Penelitian .....	22
	E. Metode Pengumpulan Data .....	24
	F. Uji Coba Alat Ukur .....	26
	G. Analisis Data .....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>31</b>
	A. Pelaksanaan Penelitian .....	31
	B. Hasil Penelitian .....	32
	C. Analisis Tambahan .....	35
	D. Pembahasan .....	37



© Buku ini milik UIN Suska Riau	42	
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	43
	A. Kesimpulan.....	43
	B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>44</b>	
<b>LAMPIRAN</b>		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Populasi Mahasiswa Akhir Aktif UIN Suska Riau Tahun 2024 Genap .....	23
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blueprint</i> Skala Optimisme Sebelum Uji Coba.....	25
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	26
<b>Tabel 3.4</b> Nilai Reliabilitas.....	28
<b>Tabel 3.5</b> <i>Blueprint</i> Uji Daya Beda Aitem Skala Optimisme Setelah Uji Coba .....	29
<b>Tabel 3.6</b> <i>Blueprint</i> Skala Optimisme untuk Penelitian .....	29
<b>Tabel 3.7</b> <i>Blueprint</i> Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	30
<b>Tabel 3.8</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> untuk Penelitian .....	30
<b>Tabel 4.1</b> Karakteristik Responden Penelitian .....	32
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Uji Normalitas.....	33
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Uji Linearitas .....	34
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Uji Hipotesis .....	34
<b>Tabel 4.5</b> Norma Kategori Data .....	36
<b>Tabel 4.6</b> Gambaran Hipotetik dan Empirik Pada Variabel Optimisme..	36
<b>Tabel 4.7</b> Kategorisasi Variabel Optimisme .....	36
<b>Tabel 4.8</b> Gambaran Hipotetik dan Empirik Pada Variabel <i>Self Compassion</i> .....	37
<b>Tabel 4.9</b> Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i> .....	37



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Validasi Alat Ukur
Lampiran B	Alat Ukur <i>Try Out</i>
Lampiran C	Tabulasi Data <i>Try Out</i>
Lampiran D	Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Try Out</i>
Lampiran E	Instrumen Penelitian
Lampiran F	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran G	Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis
Lampiran H	Surat Penelitian

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUSKA RIAU**

**Fadhila Kurnia Putri**

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[fadhilakurniaputri02@gmail.com](mailto:fadhilakurniaputri02@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Mahasiswa akhir sering menghadapi berbagai tantangan saat menyusun skripsi, baik dari faktor eksternal seperti keterbatasan referensi dan bimbingan dosen, maupun faktor internal seperti kurangnya motivasi dan rasa percaya diri. Kendala-kendala ini dapat menurunkan semangat dan menyebabkan keterlambatan kelulusan dan rasa putus asa. Untuk mencegah rasa putus asa, maka diperlukan optimisme dalam diri mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat membentuk optimisme adalah dengan meningkatkan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 382 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* dan skala optimisme. Analisis data penelitian dilakukan dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis korelasi pearson antara *self compassion* dengan optimisme didapatkan nilai  $r=0,576$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau.

**Kata kunci :** *Self Compassion, Optimisme, Mahasiswa*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND OPTIMISM AMONG STUDENTS WRITING THEIR UNDERGRADUATE THESIS AT UIN SUSKA RIAU

**Fadhila Kurnia Putri**

Faculty of Psychology

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

[fadhilakurniaputri02@gmail.com](mailto:fadhilakurniaputri02@gmail.com)

### ABSTRAK

Final-year students often face various challenges during the thesis-writing process, both from external factors such as limited access to references and lack of guidance from academic advisors, and internal factors such as low motivation and self-confidence. These obstacles can diminish students' motivation, potentially leading to delayed graduation and feelings of hopelessness. To prevent such hopelessness, it is essential for students to develop a sense of optimism. One of the contributing factors in fostering optimism is the enhancement of self-compassion. This study aims to examine the relationship between self-compassion and optimism among students who are working on their theses at UIN Suska Riau. The sampling technique used was accidental sampling, with a total sample of 382 students. Data collection was conducted using the Self-Compassion Scale and the Optimism Scale. The data were analyzed using the product-moment correlation technique. The results of the Pearson correlation analysis between self-compassion and optimism showed a correlation coefficient of  $r=0.576$  and  $p=0.000$  ( $p < 0.05$ ). These findings indicate a positive relationship between self-compassion and optimism among students working on their theses at UIN Suska Riau. In other words, the higher the self-compassion, the higher the optimism of students working on their theses at UIN Suska Riau.

**Keywords :** *Self Compassion, Optimism, Students*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB I****PENDAHULUAN****A. Latar Belakang**

Mahasiswa melewati masa kuliah dalam suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun dan dapat menamatkan kuliahnya dengan persyaratan kelulusan yaitu menyelesaikan skripsi (Aulia & Panjaitan, 2019). Tugas menyelesaikan skripsi seringkali dianggap sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa (Putri, 2013). Mahasiswa yang pada awalnya memiliki motivasi, minat, dan semangat yang tinggi dalam menyusun skripsi akan mengalami penurunan seiring dengan berbagai kendala yang dihadapi (Ningrum, 2011).

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai kendala yang dapat diklasifikasikan ke dalam dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor eksternal mencakup kesulitan dalam memperoleh referensi buku, keterbatasan waktu penelitian, lamanya respons dari dosen pembimbing, revisi yang berlangsung terus-menerus, serta dosen pembimbing yang sulit dijumpai karena kesibukan. Sementara itu, faktor internal meliputi kurangnya semangat dan motivasi, mahasiswa beranggapan bahwa skripsi merupakan tugas akhir yang sulit diselesaikan sehingga menurunkan kepercayaan diri, serta adanya beban psikologis terhadap skripsi yang menyebabkan mahasiswa susah untuk menyelesaiakannya (Pasaribu dkk, 2016).

Roellyana & Listiyandini (2016) mengatakan banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dan merasa terbebani dalam menyusun skripsi. Kesulitan itu bisa menjadikan mahasiswa tidak dapat menamatkan kuliahnya

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan waktu yang tepat dan sering putus asa (Ningrum, 2011). Untuk mencegah munculnya rasa putus asa, maka diperlukan optimisme dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Laras & Aryani, 2021). Seligman (2006) optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk bersifat sementara, tidak berpengaruh terhadap seluruh aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh diri sendiri. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi harus mempunyai pandangan positif, semangat hidup yang tinggi, menggapai prestasi yang terbaik dan ikut berperan aktif dalam menuntaskan masalahnya, baik masalah non akademis ataupun akademis.

Penelitian Ningrum (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang optimis dan yang tidak optimis akan berbeda dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Mahasiswa yang optimis dalam mengerjakan skripsi cenderung menghadapi kendala dengan cara pandang positif, terus berusaha menyelesaikan masalah, dan percaya pada kemampuannya. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang optimis cenderung memiliki cara pandang negatif, mudah menyerah, merasa kurang didukung, dan meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Umboh dkk (2020) menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa semester awal dan semester akhir. Mahasiswa semester awal cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal dan mahasiswa semester akhir cenderung dipengaruhi oleh faktor internal. Hal ini sejalan dengan penelitian Setriawati (2021), Valentsia & Wijono (2020), dan Ningrum (2011) yang menemukan bahwa mahasiswa yang sedang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Makalah mIknisuska riau

State Islamic University of Sultan Sharif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menyusun skripsi mempunyai optimisme yang rendah. Artinya, bahwa mahasiswa masih belum mampu melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah, mudah menyerah dan menghindar dari kendala yang dihadapinya, merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak mau bergerak atau memotivasi diri sehingga merasa tidak yakin bahwa dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan skripsinya. Namun di sisi lain, ada perbedaan hasil pada penelitian Dewanti & Ayriza (2021) menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mayoritas berada dikategori tinggi.

Optimisme mahasiswa, khususnya di lingkungan UIN Suska Riau, menunjukkan variasi yang cukup beragam. Secara umum, penelitian menurut Saputri (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa akhir di UIN Suska Riau memiliki optimisme yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi. Namun di sisi lain, penelitian terbaru menurut Neliati (2017) menemukan bahwa mahasiswa akhir Fakultas Sains dan Teknologi berada pada kategori sedang dan Azman (2018) menemukan bahwa optimisme mahasiswa akhir Fakultas Psikologi berada pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa cukup mampu melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah, jika menghadapi kendala dalam proses menyusun skripsi akan terus berusaha menghadapi kendala tersebut sampai masalah yang dihadapi terselesaikan dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan skripsinya namun juga sebagian masih ada dikategori yang rendah dan sedang.

Peres dkk (2014) mengatakan bahwa optimisme dipengaruhi oleh cara individu mengatasi masalah. Salah satu cara untuk mengatasi masalah dalam hal

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

membatasi emosi negatif menjadi positif adalah dengan *self compassion* (Neff, 2009). Individu yang optimis dan percaya pada kemampuannya cenderung membentuk *sense of personal efficacy*. Hal tersebut tercermin dari kemampuan individu dalam mengatur perilaku yang dilakukan (Bandura, 1997). Penerimaan terhadap kualitas dan kemampuan diri secara menyeluruh akan terjadi ketika individu mampu menerima baik kelemahan maupun kekuatan yang dimilikinya (Neff, 2007). Sikap ini tergolong sebagai *self-compassion* yang berarti perilaku baik dan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi berbagai kegagalan, kesulitan, dan kekurangan dalam hidup, namun menganggap bahwa hal itu adalah bagian dari kehidupan seluruh orang termasuk diri sendiri merupakan hal yang berharga (Neff, 2003).

Penelitian oleh Karinda (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah termasuk dalam *self compassion* berkategori tinggi. Selanjutnya, penelitian Hatari & Setyawan (2018) menyatakan bahwa *self compassion* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebagian besar masuk dalam kategori yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih memiliki *self compassion* kategori tinggi.

*Self-compassion* yang dimiliki seseorang berperan dalam menumbuhkan semangat dan motivasi dalam menghadapi berbagai hambatan sepanjang kehidupan. Sikap ini menjadi penting bagi mahasiswa yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi, mengingat adanya berbagai tantangan dan rintangan yang kerap mereka hadapi. Dalam hal ini, mahasiswa memerlukan ketahanan dalam menghadapi rintangan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi (Setiani,

2021). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki optimisme yang tinggi (Anni & Duryati, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Laras & Aryani (2021) mengatakan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”.

## B. Rumusan Masalah

Berkenaan dengan latar belakang masalah yang telah dibahas di atas, agar penelitian ini lebih terarah peneliti menyusun rumusan masalah yaitu “apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau?”

## C. Tujuan Penelitian

Berkenaan dengan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau.

## D. Keaslian Penelitian

Keaslian dari penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan karakteristik, meskipun berbeda dalam hal jumlah kriteria, kedudukan variabel penelitian dan subjek serta metode analisis apa yang digunakan. Penelitian yang ingin dilakukan yaitu tentang hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

skripsi di UIN Suska Riau. Penelitian yang terkait mirip tentang *self compassion* dan optimisme yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Laras & Aryani (2021) yaitu dengan judul “*Hubungan Tingkat Self Compassion dengan Optimisme Guru dan Peserta Didik di Masa Pandemic Covid-19*”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self compassion* tinggi mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap optimis yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara *self-compassion* tinggi dan optimisme. Kesamaan yang dilakukan penelitian ini yaitu sama-sama menjelaskan *self compassion* sebagai variabel bebasnya dan optimisme sebagai variabel terikatnya. Perbedaannya yaitu pada subjeknya, yang mana penelitian Laras subjeknya adalah Guru dan peserta didik di SMPN 1 Piyungan sedangkan pada subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anni & Duryati (2021) yaitu dengan judul “*Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang*”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rata-rata siswa MAS mempunyai optimisme yang tinggi, yang mana hasil penelitian membuktikan adanya hubungan antara *self compassion* dan optimisme artinya semakin tinggi *self compassion* makan semakin tinggi pula optimisme. Kesamaan yang dilakukan penelitian ini yaitu sama-sama menjelaskan *self compassion* sebagai variabel bebasnya dan optimisme sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaannya yaitu pada subjeknya, yang mana pada penelitian Anni & Duryati subjeknya adalah siswa

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

MAS sedangkan penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dewanti & Ayriza (2021) yaitu dengan judul *“Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir”*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa FIP UNY angkatan 2016 yang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini mempunyai kesamaan yaitu salah satu variabelnya menggunakan optimisme dan subjek yang diteliti sama-sama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel lain yaitu pada penelitian ini menggunakan optimisme sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian Dewanti & Ayriza menggunakan kesejahteraan sesubjektif sebagai variabel terikatnya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Rizal (2020) yaitu dengan judul *“Hubungan Self Compassion dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School”*. Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dan kesepian yang berkorelasi secara negatif. Artinya, tingginya *self compassion* yang dipunyai seseorang berpengaruh dalam menurunkan rasa kesepian dalam individu tersebut. Kesamaan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menjelaskan *self compassion* sebagai variabel bebasnya. Penelitian ini mempunyai perbedaanya yaitu terdapat pada variabel terikatnya, Elfaza menggunakan variabel terikatnya adalah kesepian, sedangkan peneliti membuat optimisme sebagai variabel terikatnya dan juga subjek yang di teliti

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbeda, Elfaza meneliti remaja di *Boarding School* sedangkan peneliti menjadikan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) yaitu dengan judul *“Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi juga *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini mempunyai kesamaan yaitu salah satu variabelnya menggunakan optimisme dan subjek yang diteliti sama-sama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel lain yaitu pada penelitian ini menggunakan optimisme sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian Valentsia & Wijono menggunakan *problem focused coping* sebagai variabel terikatnya.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) yaitu dengan judul *“Hubungan Positif Tinggi dan Signifikan Antara Optimisme dan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”*. Penelitian ini menyimpulkan semakin tinggi optimisme mahasiswa maka akan semakin tinggi pula *coping stress*, dan juga sebaliknya apabila semakin rendah optimisme mahasiswa maka akan semakin rendah pula *coping stress*. Penelitian ini mempunyai kesamaan yaitu sama-sama menggunakan optimisme sebagai variabel namun penelitian ini optimisme pada variabel bebas dan subjek yang diteliti sama-sama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel lain yaitu pada penelitian ini menggunakan *self compassion* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian Ningrum menggunakan *coping stress* sebagai variabel terikatnya.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep teori dalam perkembangan ilmu psikologi terkhusus psikologi pendidikan dan psikologi klinis, serta dapat menjadi bahan masukan dan referensi bagi ilmuwan psikologi dalam melakukan penelitian. Kemudian juga, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dan pengetahuan terkait *self compassion* dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengenai pentingnya *self compassion* sebagai salah satu strategi dalam mempertahankan optimisme selama menyelesaikan skripsi. Kemudian juga, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga pendidik maupun lembaga layanan psikologis dalam merancang program intervensi atau kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan *self compassion* dan optimisme guna mendukung kesehatan mental seseorang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Optimisme

##### 1. Pengertian Optimisme

Snyder dan Lopez (2002) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Scheier dan Carver (2002) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan individu secara umum akan hasil yang baik dari usahanya, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, serta adanya keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya. Benyamin (2005) menyebutkan optimisme adalah suatu keinginan umum yang dipunyai banyak orang ke berbagai situasi yang dialaminya.

Chang (1997) menyebutkan optimisme adalah cara pandang seseorang dengan cara positif terhadap suatu pengalaman hidup atau kejadian atau yang dialaminya, diantaranya: tidak takut akan kegagalan, mampu untuk memperoleh suatu hal yang baik, dalam melihat permasalahan realistik untuk dapat menggapai sesuatu yang terbaik dalam hidup. Sedangkan optimisme menurut Martin Seligman (2006) adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk bersifat sementara, tidak berpengaruh terhadap seluruh aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh diri sendiri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas, didapatkan bahwa optimisme adalah keyakinan positif bahwa segala sesuatu akan berjalan baik, didukung oleh kepercayaan diri, usaha terus-menerus, sikap realistik terhadap masalah, serta pandangan bahwa kegagalan bersifat sementara dan tidak mendefinisikan seluruh hidup.

## 2. Dimensi Optimisme

Menurut Seligman (2006) menjelaskan bahwa dimensi-dimensi yang terdapat dalam optimisme berkaitan dengan cara individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*), baik peristiwa yang menyenangkan atau peristiwa yang tidak menyenangkan

Ada tiga dimensi penting yang terdapat pada optimisme, yaitu:

a. *Permanence*

Memiliki makna bagaimana individu memandang jangka waktu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya bersifat permanen atau sementara. Seorang individu yang optimis, akan memandang peristiwa baik (*good situation*) sebagai suatu yang akan terjadi dikemudian hari, dan peristiwa buruk (*bad situation*) hanya terjadi sementara waktu. Sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa baik (*good situation*) hanya sebagai suatu kebetulan dan merasa peristiwa buruk (*bad situation*) akan selalu terjadi dikehidupan selanjutnya.

b. *Pervasiveness*

Memiliki makna bagaimana gaya penjelasan yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi pada diri individu secara

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyeluruh atau spesifik. Dalam peristiwa baik (*good situation*), orang optimis menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh faktor yang bersifat menyeluruh atau universal, sedangkan orang yang pesimis, akan menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi untuk hal-hal tertentu saja. Untuk peristiwa buruk (*bad situation*), individu yang optimis akan menjelaskan hal spesifik dari peristiwa buruk yang dialami karena disebabkan oleh hal-hal khusus dan tidak akan berakibat meluas, sedangkan individu yang pesimis akan menjelaskan bahwa hal tersebut diakibatkan oleh hal yang bersifat universal dan akan meluas kesisi lain kehidupannya.

**c. Personalization**

Memiliki makna gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab peristiwa dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Dalam peristiwa baik (*good situation*), individu yang optimis akan menjelaskan keberhasilan dikarenakan diri sendiri sedangkan individu yang pesimis tidak dapat meninggalkan orang lain sebagai penyebab keberhasilannya. Untuk peristiwa buruk (*bad situation*), individu yang optimis akan menjelaskan kegagalan dikarenakan orang lain sedangkan individu yang pesimis akan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan.

Berdasarkan penjelasan di atas, didapatkan bahwa terdapat tiga aspek dari optimisme. Pertama yaitu *permanence*, cara memandang jangka waktu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Kedua yaitu *pervasiveness*, gaya penjelasan yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi pada

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diri individu. Ketiga yaitu *personalization*, gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab peristiwa.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme**

Ada empat faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Seligman (2008), yaitu sebagai berikut: dukungan sosial, keyakinan diri yang tinggi, harga diri, dan akumulasi pengalaman kesuksesan.

- a. Dukungan sosial, dapat membentuk seseorang merasa lebih optimis karena mampu membentuk keyakinan bahwa seseorang itu memerlukan bantuan, mereka mau mendukung dan membantunya. Dukungan sosial bisa datang dari teman seumuran, keluarga, dan kawasan tempat tinggal. Akan tetapi, kawasan yang paling mempengaruhi optimisme seseorang yaitu kawasan keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Anisa & Sumiati (2024) yang menunjukkan bahwa optimisme masa depan Anak Berhadapan dengan Hukum secara signifikan dipengaruhi oleh dukungan sosial 43,4%
- b. Keyakinan diri yang tinggi, yaitu dimana keyakinan seseorang yang tinggi terhadap apa yang ada didalam dirinya dan yakin dengan kemampuannya adalah orang yang optimis. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Wahyuni & Darminto (2023) yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan kepercayaan diri dengan optimisme peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten Jombang.
- c. Harga diri, Individu dengan harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan mencari aset-aset

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

personal yang dapat mengimbangi kegagalan, sehingga selalu berusaha lebih keras dan lebih baik pada usaha-usaha berikutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Safitri dkk (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif harga diri dengan optimisme menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 semester 8 Universitas Negeri Malang.

- d. Akumulasi pengalaman sukses, beragam pengalaman seseorang saat menghadapi tantangan dan permasalahan akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya. Pengalaman kesuksesan seseorang bisa meningkatkan optimis dalam diri seseorang untuk melawan rintangan-rintangan selanjutnya. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian dari Kurtz M.E et al (2008) yang menunjukkan bahwa tingkat pengalaman sukses yang lebih tinggi pada pasien yang lebih tua yang memiliki komorbid yang lebih sedikit akan lebih optimis dan cenderung melaporkan nyeri yang lebih ringan.

Selain faktor yang telah dipaparkan tersebut terdapat faktor lain yang mempengaruhi optimisme yaitu *self compassion*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anni & Duryati (2021) dan Laras & Aryani (2021) dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan optimisme, semakin tinggi *self compassion* seseorang maka semakin tinggi optimisme seseorang. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* seseorang maka semakin rendah optimisme seseorang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. *Self Compassion*

### 1. Pengertian *Self Compassion*

*Self compassion* menurut Werner dkk (2012) adalah karakter yang dimiliki orientasi diri yaitu lebih kepada kepedulian terhadap diri dan penerimaan diri. Namun, menurut Breines dan Chen (2012) menyebutkan bahwa *self compassion* adalah suatu kemampuan mengasihi diri meski saat situasi kurang baik yang sedang dialaminya. Gillbert dan Procter (2006) juga berpendapat bahwa belas kasih diri lebih kepada sikap menenangkan diri ketika mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan. *Self compassion* menurut Neff (2003) adalah perilaku baik dan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi berbagai kegagalan, kesulitan, dan kekurangan dalam hidup, namun menganggap bahwa hal itu adalah bagian dari kehidupan seluruh orang termasuk diri sendiri merupakan hal yang berharga.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas, didapatkan bahwa *self compassion* adalah sikap menerima dan merawat diri dengan penuh perhatian, terutama dalam menghadapi kesulitan, serta memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang wajar bagi setiap orang.

### 2. Aspek-aspek *Self Compassion*

*Self compassion* menurut Neff (2003) terdiri atas tiga aspek.

#### a. *Self-kindess vs Self-judgement*

Kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami dirinya apa adanya serta memberi kehalusan, tanpa menghakimi ataupun

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mencelakai diri. *Self-kindess* membentuk seseorang untuk bersikap hangat pada dirinya sendiri saat menjumpai rasa sakit dan kelemahan diri, mengerti tentang diri, tidak mengabaikan diri ataupun menyakiti diri dengan menilai dan mengkritik diri saat ditimpa permasalahan. *Self-judgement* ialah penentang dari *Self-kindess* adalah seseorang dengan *Self-judgement* lebih suka menghakimi dan dengan kuat menyerang dirinya sendiri karena kegagalan ataupun kelemahannya. Seseorang itu juga bakal mengkritik dan meremehkan aspek-aspek yang ada di dalam diri.

**b. Common humanity vs isolation**

*Common humanity* ialah pengakuan seseorang yakni tantangan, kegagalan dan kesulitan adalah bagian dari hidup seseorang dan ini adalah hal yang seluruh manusia mengalaminya, tidak hanya diri sendiri yang alami. *Common humanity* melibatkan kelebihan seseorang dalam memiliki kondisi orang secara keseluruhan, sehingga kelemahan itu dilihat secara keseluruhan tidak hanya sebagai pandangan subjektif yang melihat bahwa diri sendiri hanya memiliki kelemahan. Di saat-saat sulit, kemunduran dan kesulitan hidup dialami secara umum, sehingga menunjukkan kesadaran bahwa kegagalan dan rasa sakit dalam hidup tidak hanya dirasakan oleh individu sendiri. Dalam hal tersebut untuk mempelajari bahwa setiap orang menghadapi masalah dan kesulitan dalam kehidupannya.

**c. Mindfulness vs overidentification**

*Mindfulness* ialah memandang dengan jelas, menghadapi, dan menerima realita tanpa wajib mengkritik pada apa yang terjadi dalam

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suatu kondisi. *Mindfulness* mengarah kepada perilaku untuk memandang dengan perspektif yang objektif pada pengalaman yang dialaminya.. *Mindfulness* diharapkan supaya seseorang tidak terlampaui mengidentifikasi diri dengan perasaan ataupun pikiran. *Mindfulness* juga seseorang bisa mengerti dan mengetahui apa yang dirasakan sebenarnya. Sedangkan *Overidentification* ialah penentang dari *Mindfulness* yaitu sesuatu reaksi yang berlebihan dari seseorang saat mengalami suatu masalah. Seseorang cenderung akan membesar-besarkan apa yang dirasakannya sehingga dapat timbul depresi dan kecemasan. Dalam hal tersebut, *Mindfulness* dapat mencegah seseorang menjalankan *overidentification* dengan cara perenungan keterbatasan diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, didapatkan adanya tiga aspek dari self compassion. Pertama yaitu *Self-kindess* vs *Self-judgement*, kemampuan menerima dan memahami dirinya. Kedua yaitu *Common humanity* vs *isolation*, pengakuan melihat kegagalan dalam keseluruhan. Ketiga yaitu *Mindfulness* vs *overidentification*, mempu menerima realita tanpa mengkritik.

### C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa akhir di tuntut untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Akan tetapi di suatu kondisi, kebanyakan mahasiswa sering putus asa saat menyusun skripsi dikarenakan mengalami kendala sesuatu. Kendala yang dirasakan mahasiswa terbagi dua faktor, yaitu pertama faktor eksternal seperti kesulitan mencari referensi buku, terbatasnya waktu penelitian, lamanya *feedback* dari dosen pembimbing saat mengerjakan skripsi, revisi yang berkelanjutan, susah

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dijumpai dan sibuknya dosen pembimbing. Kedua, faktor internal seperti kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani dengan mata kuliah skripsi sehingga mereka terkadang malas untuk mengerjakannya. Untuk mencegah munculnya rasa putus asa maka diperlukan optimisme dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Laras & Aryani, 2021).

Seligman (2006) optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk bersifat sementara, tidak berpengaruh terhadap seluruh aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh diri sendiri. Mahasiswa yang optimis dalam mengerjakan skripsi biasanya dapat melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah, jika menghadapi kendala dalam proses menyusun skripsi akan terus berusaha menghadapi kendala tersebut sampai masalah yang dihadapi terselesaikan dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan skripsinya (Ningrum, 2011).

Dalam membangun sikap optimisme mahasiswa, dibutuhkan *self-compassion*, karena *self-compassion* menurut Neff (2003) merupakan perilaku baik dan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi berbagai kegagalan, kesulitan, dan kekurangan dalam hidup, namun menganggap bahwa hal itu adalah bagian dari kehidupan seluruh orang termasuk diri sendiri merupakan hal yang berharga. Ketika mahasiswa mampu bersikap penuh pengertian terhadap diri

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**© Makalah Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau**

sendiri, maka mahasiswa akan lebih mampu mengelola emosinya di masa-masa sulit, termasuk saat menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi.

Aspek *Self compassion* menurut Neff (2003) terdiri atas tiga aspek. yaitu yang pertama *self-kindess vs self-judgement*, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang memiliki *self-kindness* cenderung memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian dan kasih sayang ketika menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi. Sikap ini membantu mahasiswa untuk tidak memandang kegagalan atau keterlambatan sebagai sesuatu yang bersifat permanen (*permanence*), melainkan sebagai kondisi sementara yang masih dapat diatasi dengan usaha dan waktu.

Kedua *common humanity vs isolation*, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang *common humanity* akan menyadari bahwa tantangan akademik juga dialami oleh banyak mahasiswa lainnya, kesadaran ini membantu individu merasa tidak sendirian, sehingga lebih kuat dalam menghadapi tantangan sehingga mahasiswa tersebut tidak akan melihat kesulitan tersebut sebagai sesuatu yang menyeluruh (*pervasiveness*) yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Mahasiswa tetap mampu menjaga keyakinan positif terhadap diri dan masa depannya meskipun sedang menghadapi kendala akademik.

Ketiga *mindfulness vs overidentification*, mahasiswa yang menyusun skripsi yang memiliki *mindfulness* akan memiliki kesadaran yang seimbang dalam menghadapi tekanan akademik, tanpa larut dalam emosi negatif atau menyalahkan diri secara berlebihan. Hal ini membantu mengurangi kecenderungan untuk melakukan *personalization*, yaitu menyalahkan diri sendiri atas kegagalan secara

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

mutlak, dan mendorong mahasiswa untuk memahami bahwa kesulitan yang dihadapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Laras & Aryani (2021) didapatkan bahwa adanya hubungan positif *self compassion* dan optimism dan juga selaras dengan penelitian oleh Anni & Duryati (2021) didapatkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan optimisme. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga optimisme.

**D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini ialah “Terdapat Hubungan Positif antara *Self Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel dependen yaitu optimisme dan variabel independen yaitu *self-compassion*.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam menentukan rancangan penelitian maka mesti dilakukan identifikasi variabel penelitian. Penelitian ini melibatkan variabel-variabel sebagai berikut:

Variabel Terikat : Optimisme

Variabel Bebas : *Self Compassion*

#### C. Defenisi Operasional

##### 1. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan positif individu dalam meyakini bahwa kesulitan bersifat sementara, tidak meluas ke area kehidupan lain, dan bukan sepenuhnya kesalahan diri sendiri. Optimisme diukur dengan menggunakan skala Optimisme berdasarkan aspek Seligman (2006) yaitu *permanance*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin rendah.

## 2. *Self Compassion*

*Self compassion* adalah kemampuan individu saat menghadapi kesulitan untuk bersikap baik kepada diri sendiri dengan menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengelola emosi negatif secara seimbang dan penuh kesadaran. *Self compassion* diukur menggunakan skala *Self Compassion* berdasarkan aspek Neff (2003) yaitu *self-kindess* vs *self-judgement*, *common humanity* vs *isolation*, dan *mindfulness* vs *overidentification*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin rendah.

## D. Subjek Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup sekumpulan subjek atau objek dengan karakteristik dan jumlah tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus kajian yang nantinya akan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Suska Riau yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian ini berjumlah 8636 orang.

**Tabel. 3.1**  
**Populasi Mahasiswa Akhir Aktif UIN Suska Riau Tahun Ajaran 2024 Genap**

Tahun Angkatan	Jumlah
2018	836
2019	1506
2020	6294
<b>Total</b>	<b>8636</b>

Sumber : Akademik UIN Suska Riau 2024

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang mewakili jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi secara umum (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, (dalam Riyanto & Hatmawan, 2020), dengan rumus:

$$\begin{aligned}
 N &= N / 1 + N(e)^2 \\
 &= 8636 / 1 + (8636 \times 0,052) \\
 &= 8636 / 1 + (8636 \times 0,0025) \\
 &= 8636 / 1 + 21,59 \\
 &= 8636 / 22,59 \\
 &= 382,29
 \end{aligned}$$

Ket:

n : Jumlah sampel yang diperlukan

N : Jumlah populasi

e : Tingkat kesalahan (sampling error) yang biasanya (5%) atau 0,05

Dapat disimpulkan besar jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian ini ditetapkan sebanyak 382 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan Teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2013), teknik ini melibatkan pemilihan sampel berdasarkan siapa saja yang kebetulan bertemu dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peneliti dan dianggap sesuai sebagai sumber data. Karakteristik sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa UIN Suska Riau tahun angkatan 2018-2020 yang sedang menyusun skripsi.

Cara pengambilan sampel penelitian adalah peneliti datang ke fakultas-fakultas dan menanyakan kepada mahasiswa yang kebetulan ditemukan apakah mahasiswa tersebut dalam proses menyusun skripsi, lalu setelah mendapatkan subjek yang sesuai dengan tujuan dari penelitian, peneliti membagikan angket kepada mahasiswa tersebut. Subjek diminta untuk mengisi angket yang terdiri dari dua angket yaitu skala *self compassion* dan skala optimisme.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan skala. Skala merupakan sekumpulan pernyataan tertulis yang dirancang untuk menggambarkan karakteristik atau kepribadian individu. Jenis skala yang digunakan adalah Skala *Likert*, yang terdiri dari lima pilihan respons dan dibedakan menjadi dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merujuk pada item yang mendukung arah variabel yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah item yang berlawanan atau tidak mendukung arah tersebut. Instrumen yang digunakan dalam proses pengumpulan data ini terdiri dari dua skala, yaitu skala skala *self-compassion* dan optimisme.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 1. Skala Optimisme

Skala optimisme yang digunakan mengacu pada teori Seligman (2006)

untuk mengukur tingkatan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Skala ini dibuat sendiri menggunakan aspek-aspek optimisme menurut Seligman sebagai indikator yang akan diukur. Skala ini berjumlah 20 aitem.

Penilaian skala dilakukan dengan sistem skor 4 hingga 1 untuk aitem yang bersifat *favorable*, di mana respon Sangat Sesuai (SS) dikenakan skor 4, Sesuai (S) dikenakan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dikenakan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dikenakan skor 1. Sebaliknya untuk aitem yang bersifat *unfavorable*, sistem penilaian dibalik yaitu Sangat Sesuai (SS) dikenakan skor 1, Sesuai (S) dikenakan skor 2, Tidak Sesuai (TS) dikenakan skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dikenakan skor 4. Skala optimisme terdiri dari 20 aitem, yang terbagi menjadi 11 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Kisi-kisi dari skala optimisme tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.2**  
**Blueprint Skala Optimisme Sebelum Uji Coba**

Komponen	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Permanance	1,2,3,5	4,6,7	7
Pervasiveness	8,9,11,12	10,13,14	7
Personalization	15,16,20	17,18,19	6
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

### 2. Skala *Self Compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil terjemahan dan modifikasi dari *Self Compassion Scale (SCS)* yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikembangkan oleh Neff (2003), serta telah diadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwarto, dan Sutanto (2020), dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,872.

Penilaian skala dilakukan dengan sistem skor 4 hingga 1 untuk aitem yang bersifat *favorable*, di mana respon Sangat Sesuai (SS) dikenakan skor 4, Sesuai (S) dikenakan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dikenakan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dikenakan skor 1. Sebaliknya untuk aitem yang bersifat *unfavorable*, sistem penilaian dibalik yaitu Sangat Sesuai (SS) dikenakan skor 1, Sesuai (S) dikenakan skor 2, Tidak Sesuai (TS) dikenakan skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dikenakan skor 4. Skala *self-compassion* terdiri dari 26 aitem, yang terbagi secara seimbang menjadi 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Kisi-kisi dari skala *self-compassion* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.3**  
**Blueprint Skala Self Compassion Sebelum Uji Coba**

Komponen	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

## **F. Uji Coba Alat Ukur**

Sebelum penelitian utama dilakukan, perlu terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap alat ukur (*try out*). Tujuan dari uji coba ini adalah untuk mengetahui sejauh mana validitas dan reliabilitas alat ukur, serta untuk memperoleh aitem-aitem yang sesuai dan layak digunakan dalam penelitian.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada penelitian ini, uji coba alat ukur dilaksanakan mulai tanggal 14 Mei hingga 4 Juni 2024 dengan membagikan kuesioner kepada 60 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Jumlah responden tersebut merujuk pada pendapat Sugiyono (2021), yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang memadai untuk penelitian berkisar antara 30 hingga 500 orang. Proses uji coba dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa yang telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

**1. Uji Validitas**

Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang memang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi. Skala yang digunakan dianalisis oleh *professional judgement*, yaitu dosen pembimbing skripsi. Proses analisis validitas ini dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen yang memuat variabel yang diteliti, indikator sebagai acuan, serta nomor aitem pernyataan yang disusun berdasarkan indikator tersebut. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, yang dianalisis dengan bantuan perangkat lunak *SPSS versi 20.0 for Windows*.

**2. Reliabilitas**

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan digunakan secara konsisten. Suatu instrumen dianggap reliabel apabila telah digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang serupa (Sugiyono, 2013). Reliabilitas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sendiri merujuk pada tingkat ketelitian dalam proses pengukuran oleh alat ukur.

Dalam penelitian ini, reliabilitas dihitung menggunakan metode konsistensi internal dengan menerapkan rumus *Cronbach's Alpha*. Hasil reliabilitas dinyatakan dalam bentuk koefisien dengan nilai antara 0,00 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi tingkat keandalan skala yang digunakan. Sebaliknya, jika nilai koefisien mendekati 0, maka tingkat reliabilitasnya dianggap rendah. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan terhadap data uji coba dengan bantuan program SPSS, diperoleh nilai reliabilitas dari masing-masing skala sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Nilai Reliabilitas**

Alat Ukur	<i>Cronbach Alpha</i>
Optimisme	0,831
<i>Self Compassion</i>	0,836

### 3. Indeks Daya Beda

Indeks daya beda menunjukkan sejauh mana suatu aitem selaras dengan fungsi keseluruhan tes. Sebuah aitem dianggap memiliki daya beda yang baik apabila mampu membedakan subjek berdasarkan aspek-aspek yang diukur. Dalam penelitian ini, batas minimal koefisien korelasi aitem-total yang digunakan adalah  $> 0,25$ .

Setelah dilakukan uji coba instrumen (*try out*) dan dilakukan analisis, pada skala optimisme yang terdiri dari 20 aitem, terdapat 15 aitem yang dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi butir aitem di atas 0,25, yaitu berkisar antara 0,271 hingga 0,647. Sebanyak 5 aitem tidak memenuhi syarat

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 1, 2, 4, 5, dan 6. Berikut tabel *blueprint* hasil uji coba untuk skala optimisme:

**Tabel 3.5****Blueprint Uji Daya Beda Aitem Skala Optimisme Setelah Uji Coba**

Komponen	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Permanance</i>	1*,2*,3,5*	4*,6*,7	7
<i>Pervasiveness</i>	8,9,11,12	10,13,14	7
<i>Personalization</i>	15,16,20	17,18,19	6
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

Catatan: tanda (\*) pada aitem adalah aitem gugur

Setelah diperoleh aitem-aitem yang valid, *blueprint* skala optimisme kemudian direvisi dan disusun ulang agar siap digunakan dalam penelitian utama. Berikut tabel *blueprint* skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3.6****Blueprint Skala Optimisme Untuk Penelitian**

Komponen	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Permanance</i>	3	7	3
<i>Pervasiveness</i>	8,9,11,12	10,13,14	7
<i>Personalization</i>	15,16,20	17,18,19	6
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>

Selanjutnya, pada skala *self-compassion* yang terdiri dari 26 aitem, diperoleh 13 aitem yang dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi butir aitem di atas 0,25, yakni berada dalam rentang 0,256 hingga 0,705. Sebanyak 13 aitem lainnya tidak memenuhi kriteria dan dinyatakan tidak lolos. Aitem yang gugur yaitu nomor 1, 3, 5, 7, 8, 10, 15, 17, 19, 20, 21, 22, dan 26. Berikut adalah tabel *blueprint* hasil uji coba untuk skala *self-compassion*:

**Tabel 3.7**  
**Blueprint Uji Daya Beda Aitem Skala Self Compassion Setelah Uji Coba**

Komponen	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Self Kindness	5*, 12, 19*, 23, 26*	1*, 8*, 11, 16, 21*	10
Common Humanity	3*, 7*, 10*, 15*	4, 13, 18, 25	8
Mindfulness	9, 14, 17*, 22*	2, 6, 20*, 24	8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

Catatan: tanda (\*) pada aitem adalah aitem gugur

Setelah diperoleh aitem-aitem yang memenuhi kriteria validitas, blueprint skala *self-compassion* disusun ulang dan disesuaikan untuk keperluan penelitian ini. Di bawah ini disajikan tabel *blueprint* skala *self-compassion* yang digunakan:

**Tabel 3.8**  
**Blueprint Skala Self Compassion Untuk Penelitian**

Komponen	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Self Kindness	12, 23	11, 16	4
Common Humanity	-	4, 13, 18, 25	4
Mindfulness	9, 14	2, 6, 24	5
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>13</b>

## G. Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Teknik ini dipakai untuk mengetahui serta menguji hipotesis mengenai adanya hubungan dari dua variabel dan melihat apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan setelah itu, proses perhitungan dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 20.0 for Windows*.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Selanjutnya, untuk hasil kategorisasi data ditemukan bahwa optimisme mahasiswa tergolong sedang dan hasil kategorisasi *self compassion* ditemukan data bahwa *self compassion* pada mahasiswa tergolong sedang.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar mahasiswa dapat mempertahankan dan mengembangkan *self-compassion* melalui penerapan aspek-aspeknya, seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dengan meningkatkan *self-kindness*, mahasiswa diharapkan mampu merespons kegagalan atau hambatan skripsi tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, sehingga mengurangi kecenderungan *personalization*. Dengan *common humanity*, mahasiswa dapat menyadari bahwa kesulitan akademik adalah hal yang juga dialami oleh orang lain, sehingga tidak melihat permasalahan sebagai sesuatu yang menyeluruh (*pervasiveness*) dan tetap

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mampu menjaga semangat pada aspek kehidupan lainnya. Selain itu dengan *mindfulness*, mahasiswa akan lebih mampu memandang hambatan sebagai kondisi yang bersifat sementara, bukan sebagai kegagalan permanen (*permanence*), sehingga tetap memiliki harapan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi secara efektif dan tepat waktu.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk meneliti variabel bebas yang berbeda yang dapat mempengaruhi optimisme. Selanjutnya peneliti juga dapat memperluas lingkup subjek penelitian, tidak hanya terbatas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- Anisa, A. S., & Sumiati, N. T. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Berhadapan Dengan Hukum (ABH) Di Jabodetabek. *Psikologi Prima*, 7(1), 21-29.
- Anni, R. S., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 85-91.
- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018). Optimisme menghadapi persaingan dunia kerja dan adversity quotient pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18-33.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Azman, E. (2018). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Azwar, S. (2020). Metode penelitian. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American journal of health promotion: AJHP*, 12(1), 8-10.
- Benyamin, Y. (2005). Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1463-1473.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and individual Differences*, 23(3), 433-440.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119-126.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian pada Remaja di Boarding School. *Attadib: Journal Of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- 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.
- 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.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kurtz, M. E., Kurtz, J. C., Given, C. W., & Given, B. A. (2008). Patient optimism and mastery—do they play a role in cancer patients' management of pain and fatigue?. *Journal of Pain and Symptom Management*, 36(1), 1-10.
- 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.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- 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.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press
- Neliati, B. (2017). *Hubungan Antara Optimisme Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.

- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Pasaribu, M. X. N., Harlin, H., & Syofii, I. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universtas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(1).
- Pérez, C. L., Salamanca, M. V., Castañeda, I. A., Soto, P. B., & Vanegas, I. J. (2014). What makes us optimistic?: Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *terapia psicologica*, 32(2), 153-164.
- Putri, D. K. S. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Riziq, F., & Musabiq, S. A. (2015). Optimisme dan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada mahasiswa program diploma III kebidanan. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwivery Science)*, 3(3), 137-151.
- 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.
- Saputri, S. J. (2014). *Hubungan optimisme dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). *Optimism Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books.
- Seligman, M.E.P. 2008. Menginstall Optimisme. Bandung: Momentum

©

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Setiani, I. B. (2021). Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1-10.
- Setriawati, N. (2021). Gambaran Optimisme pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114494-114499.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press
- 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, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2019). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta:Pustaka Baru
- 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).
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Wahyuni, H. S., & Darminto, E. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Harga Diri dengan Optimisme Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Jombang. *Jurnal BK Unesa*, 13(2).
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## LAMPIRAN



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN A

### LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**1. Definisi Operasional**

Optimisme adalah cara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjelaskan dan memaknai peristiwa sulit selama proses penyusunan skripsi dengan cara yang positif, yaitu meyakini bahwa kesulitan bersifat sementara, tidak meluas ke area kehidupan lain, dan bukan sepenuhnya kesalahan diri sendiri. Optimisme diukur berdasarkan aspek Seligman (2006) yaitu *permanance, pervasiveness*, dan *personalization*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin rendah.

**2. Skala yang digunakan**

: Skala Optimisme

 Buat sendiri Terjemahan Modifikasi**3. Jumlah Aitem**

: 20

**4. Jenis Format Respon**

: Skala Likert

**5. Penilaian Setiap Butir Aitem**

:

[STS]	: Sangat Tidak Sesuai
-------	-----------------------

[TS]	: Tidak Sesuai
------	----------------

[S]	: Sesuai
-----	----------

[SS]	: Sangat Sesuai
------	-----------------

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**6. Petunjuk Penggerjaan**

Saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan atau pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau. Bapak /Ibu dimohon menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan atau pernyataan aitem dengan indikator yang diajukan penilaian dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu relevan (R) kurang relevan (KR) tidak relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon memberikan *checklist* pada kolom yang telah disediakan.

**Contoh penggerjaan**

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya yakin hal terbaik akan terjadi bahkan di saat-saat terburuk sekalipun	✓		

**Keterangan:**

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka bapak/ibu memberi checklist (✓) pada R, demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia

**Alat Ukur Optimisme**

Aspek	Indikator	No	Aitem	Keterangan		
				R	KR	TR
<i>Permanence</i>	Individu memandang suatu peristiwa bersifat permanen atau temporer	1	Saya yakin hal terbaik akan terjadi bahkan di saat-saat terburuk sekalipun (F)	✓		
		2	Saya yakin hal-hal baik yang saya peroleh saat ini terus berlanjut (F)	✓		



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p><i>Pervasiveness</i></p> <p>Individu memandang suatu peristiwa sebagai hal yang spesifik atau global</p>	3	Saya yakin hasil baik yang saya peroleh saat ini, akan saya raih juga di masa yang akan datang (F)	√			
	5	Jika saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok saya gagal lagi (F)	√			
	4	Kejadian buruk yang menimpa saya adalah nasib yang tidak dapat diubah (UF)	√			
	6	Berkaca dari kegagalan-kegagalan saya saat ini, saya mengkhawatirkan masa depan saya (UF)	√			
	7	Saya merasa bahwa usaha yang telah saya lakukan tidak akan pernah memberikan hasil yang baik (UF)	√			
	8	Saya yakin jika dikerjakan dengan usaha dan kemampuan yang dimiliki, maka saya akan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (F)	√			
	9	Saya mampu mengerjakan aktivitas yang lain walaupun saya mempunyai masalah (F)	√			
	11	Nilai-nilai saya yang bagus	√			



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p><i>Personalization</i></p>	<p>Individu memandang bahwa suatu peristiwa karena faktor internal atau eksternal</p>	12	membut saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik (F)	√		
		10	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi tidak menghalangi saya untuk tetap beraktivitas (F)	√		
		13	Nilai-nilai saya yang kurang memuaskan membuat saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan (UF)	√		
		14	Jika saya mempunyai masalah, saya tidak mampu mengerjakan hal yang lain dengan baik (UF)	√		
		15	Saya tidak dapat berprestasi karena saya orang yang sial (UF)	√		
		16	Saya percaya bahwa hasil yang baik terjadi karena kemampuan diri saya (F)	√		
		20	Saya mampu menyelesaikan segala sesuatu dengan baik karena saya bisa diandalkan (F)	√		
		17	Saya yakin hasil yang baik karena usaha yang telah saya lakukan (F)	√		
		18	Saya lamban menyelesaikan	√		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		skripsi karena saya tidak mampu (UF)		
18	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan cepat karena bantuan orang lain (UF)		✓	
19	Saya merasa hasil buruk yang saya peroleh dikarenakan ulah diri saya sendiri (UF)		✓	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

**1. Isi (kesesuaian isi)**

oke

**2. Bahasa**

oke

**3. Jumlah aitem**

oke

Pekanbaru, 28 Maret 2024

Validator

**Ikhwanisifa M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198604272015032005

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR**  
***SELF COMPASSION*****1. Definisi Operasional**

*Self compassion* adalah kemampuan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat menghadapi kesulitan selama proses penyusunan skripsi untuk bersikap baik kepada diri sendiri dengan menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengelola emosi negatif secara seimbang dan penuh kesadaran. *Self compassion* diukur berdasarkan aspek Neff (2003) yaitu *self-kindess vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin rendah.

**2. Skala yang digunakan : SCS**

[  ] Adaptasi

[  ] Terjemahan

[  ] Modifikasi

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwarto & Sutanto (2020) untuk *self compassion scale* versi Indonesia dengan populasi Indonesia

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah Aitem : 26
4. Jenis Format Respon : Skala Likert
5. Penilaian Setiap Butir Aitem :
- |       |                       |
|-------|-----------------------|
| [STS] | : Sangat Tidak Sesuai |
| [TS]  | : Tidak Sesuai        |
| [S]   | : Sesuai              |
| [SS]  | : Sangat Sesuai       |
6. Petunjuk Pengerjaan
- Saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan atau pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau. Bapak /Ibu dimohon menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan atau pernyataan aitem dengan indikator yang diajukan penilaian dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu relevan (R) kurang relevan (KR) tidak relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon memberikan checklist pada kolom yang telah disediakan.

**Contoh pengerajan**

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		

**Keterangan:**

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka bapak/ibu memberi checklist (✓) pada R, demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No	Aitem	Keterangan		
			R	KR	TR
Self Kindness (E)	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		
	12	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya	✓		
	19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	✓		
Self Judgement (UF)	26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai	✓		
	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	8	Di waktu yang sangat sulit, saya cendrung bersikap keras pada diri saya	✓		
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai	✓		
Common Humanity (F)	16	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	✓		
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian yang dilewati semua orang	✓		
	7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya	✓		
	10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang	✓		

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	√		
<i>Isolation (UF)</i>	4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar	√		
	13	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	√		
	18	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan	√		
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cendrung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut	√		
<i>Mindfulness (F)</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil	√		
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang	√		
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	√		
	22	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	√		
<i>Overidentifikasi (UF)</i>	2	Ketika sedang terpuruk, saya cendrung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	√		
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu	√		
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	√		
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cendrung membesar-besarkan kejadian tersebut	√		



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

1. Isi (kesesuaian isi)

oke

2. Bahasa

city go

3. Jumlah aitem

city reward

Pekanbaru, 7 Februari 2024

Validator

**Ikhwanisifa M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198604272015032005

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**1. Definisi Operasional**

Optimisme adalah cara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjelaskan dan memaknai peristiwa sulit selama proses penyusunan skripsi dengan cara yang positif, yaitu meyakini bahwa kesulitan bersifat sementara, tidak meluas ke area kehidupan lain, dan bukan sepenuhnya kesalahan diri sendiri. Optimisme diukur berdasarkan aspek Seligman (2006) yaitu *permanance, pervasiveness*, dan *personalization*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka optimisme yang dimilikinya akan semakin rendah.

**2. Skala yang digunakan : Skala Optimisme**

Buat sendiri

Terjemahan

Modifikasi

**3. Jumlah Aitem : 20**

**4. Jenis Format Respon : Skala Likert**

**5. Penilaian Setiap Butir Aitem :**

**[STS] : Sangat Tidak Sesuai**

**[TS] : Tidak Sesuai**

**[S] : Sesuai**

**[SS] : Sangat Sesuai**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**6. Petunjuk Penggerjaan**

Saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan atau pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau. Bapak /Ibu dimohon menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan atau pernyataan aitem dengan indikator yang diajukan penilaian dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu relevan (R) kurang relevan (KR) tidak relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon memberikan *checklist* pada kolom yang telah disediakan.

**Contoh penggerjaan**

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya yakin hal terbaik akan terjadi bahkan di saat-saat terburuk sekalipun	✓		

**Keterangan:**

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka bapak/ibu memberi checklist (✓) pada R, demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia

**Alat Ukur Optimisme**

Aspek	Indikator	No	Aitem	Keterangan		
				R	KR	TR
<i>Permanence</i>	Individu memandang suatu peristiwa bersifat permanen atau temporer	1	Saya yakin hal terbaik akan terjadi bahkan di saat-saat terburuk sekalipun (F)	✓		
		2	Saya yakin hal-hal baik yang saya peroleh saat ini terus berlanjut (F)	✓		



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p><i>Pervasiveness</i></p> <p>Individu memandang suatu peristiwa sebagai hal yang spesifik atau global</p>	3	Saya yakin hasil baik yang saya peroleh saat ini, akan saya raih juga di masa yang akan datang (F)	√			
	5	Jika saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok saya gagal lagi (F)	√			
	4	Kejadian buruk yang menimpa saya adalah nasib yang tidak dapat diubah (UF)	√			
	6	Berkaca dari kegagalan-kegagalan saya saat ini, saya mengkhawatirkan masa depan saya (UF)	√			
	7	Saya merasa bahwa usaha yang telah saya lakukan tidak akan pernah memberikan hasil yang baik (UF)	√			
	8	Saya yakin jika dikerjakan dengan usaha dan kemampuan yang dimiliki, maka saya akan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (F)	√			
	9	Saya mampu mengerjakan aktivitas yang lain walaupun saya mempunyai masalah (F)	√			
	11	Nilai-nilai saya yang bagus	√			



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p><i>Personalization</i></p>	<p>Individu memandang bahwa suatu peristiwa karena faktor internal atau eksternal</p>	12	membut saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik (F)	√		
		10	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi tidak menghalangi saya untuk tetap beraktifitas (UF)	√		
		13	Nilai-nilai saya yang kurang memuaskan membuat saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan (UF)	√		
		14	Jika saya mempunyai masalah, saya tidak mampu mengerjakan hal yang lain dengan baik (UF)	√		
		15	Saya tidak dapat berprestasi karena saya orang yang sial (UF)	√		
		16	Saya percaya bahwa hasil yang baik terjadi karena kemampuan diri saya (F)	√		
		20	Saya mampu menyelesaikan segala sesuatu dengan baik karena saya bisa diandalkan (F)	√		
		17	Saya yakin hasil yang baik karena usaha yang telah saya lakukan (F)	√		
		18	Saya lamban menyelesaikan	√		



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	skripsi karena saya tidak mampu (UF)		
18	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan cepat karena bantuan orang lain (UF)	✓	
19	Saya merasa hasil buruk yang saya peroleh dikarenakan ulah diri saya sendiri (UF)	✓	



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

**1. Isi (kesesuaian isi)**

*Sesuai*

**2. Bahasa**

*Jelas*

**3. Jumlah aitem**

*Cukup*

Pekanbaru, 14 Maret 2024

Validator

**Dr. Diana Elfida M.Si., Psikolog**  
**NIP. 197112091998032002**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR**  
***SELF COMPASSION*****1. Definisi Operasional**

*Self compassion* adalah kemampuan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat menghadapi kesulitan selama proses penyusunan skripsi untuk bersikap baik kepada diri sendiri dengan menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengelola emosi negatif secara seimbang dan penuh kesadaran. *Self compassion* diukur berdasarkan aspek Neff (2003) yaitu *self-kindess vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Semakin tinggi skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *self compassion* yang dimilikinya akan semakin rendah.

**2. Skala yang digunakan : SCS**

[  ] Adaptasi

[  ] Terjemahan

[  ] Modifikasi

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwarto & Sutanto (2020) untuk *self compassion scale* versi Indonesia dengan populasi Indonesia

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah Aitem : 26
4. Jenis Format Respon : Skala Likert
5. Penilaian Setiap Butir Aitem :
- |       |                       |
|-------|-----------------------|
| [STS] | : Sangat Tidak Sesuai |
| [TS]  | : Tidak Sesuai        |
| [S]   | : Sesuai              |
| [SS]  | : Sangat Sesuai       |
6. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan atau pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN SUSKA Riau. Bapak /Ibu dimohon menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan atau pernyataan aitem dengan indikator yang diajukan penilaian dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu relevan (R) kurang relevan (KR) tidak relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon memberikan checklist pada kolom yang telah disediakan.

**Contoh penggerjaan**

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		

**Keterangan:**

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka bapak/ibu memberi checklist (✓) pada R, demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia

Aspek	No	Aitem	Keterangan		
			R	KR	TR
Self Kindness (E)	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		
	12	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya	✓		
	19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai	✓		
Self Judgement (UF)	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	8	Di waktu yang sangat sulit, saya cendrung bersikap keras pada diri saya	✓		
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai	✓		
	16	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	✓		
Common Humanity (F)	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian yang dilewati semua orang	✓		
	7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya	✓		
State Isra	10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang	✓		

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	√		
<i>Isolation (UF)</i>	4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar	√		
	13	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	√		
	18	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan	√		
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cendrung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut	√		
<i>Mindfulness (F)</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil	√		
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang	√		
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	√		
	22	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	√		
<i>Overidentifikasi (UF)</i>	2	Ketika sedang terpuruk, saya cendrung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	√		
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu	√		
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	√		
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cendrung membesar-besarkan kejadian tersebut	√		



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

**1. Isi (kesesuaian isi)**

*sesuai*

**2. Bahasa**

*jelas*

**3. Jumlah aitem**

*Cukup*

Pekanbaru, 14 Maret 2024

Validator

**Dr. Diana Elfida M.Si., Psikolog**  
NIP. 197112091998032002



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN B**

### **ALAT UKUR TRY OUT**

**UIN SUSKA RIAU**



© *Ha*

*ilim UIN Suska Riau*

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Skala Penelitian**

Nama/Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Semester :  
Fakultas :  
Jurusan :

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

Perkenalkan saya Fadhila Kurnia Putri, mahasiswi Psikologi UIN Suska Riau yang sedang melakukan penelitian skripsi. Oleh karena itu, saya mohon kepada saudara untuk menjadi partisipan dalam mengisi skala ini.

Diharapkan untuk membaca petunjuk terlebih dahulu sebelum memberikan jawaban. Setiap identitas dan jawaban yang diperoleh dari penelitian ini sepenuhnya dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terimakasih atas partisipasi saudara dalam mengisi skala ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan saudara sekalian.

Hormat saya,

Fadhila Kurnia Putri



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## Petunjuk Pengisian

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada saudara. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Pilihlah pernyataan berikut yang sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya dengan cara memberi tanda **checklist** (✓) pada salah satu kotak pilihan jawaban. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

**SS** : Sangat Sesuai

**S** : Sesuai

**TS** : Tidak sesuai

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

Dengan mengisi kolom di bawah ini, saya bersedia untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian ini dan memberikan jawaban yang sesuai dengan diri saya

Bersedia

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya mampu menempatkan diri saya sesuai situasi	✓			



© H

Skripsi Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SKALA I.**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin hal terbaik akan terjadi bahkan di saat-saat terburuk sekalipun				
2	Saya yakin hal-hal baik yang saya peroleh saat ini terus berlanjut				
3	Saya yakin hasil baik yang saya peroleh saat ini, akan saya raih juga di masa yang akan datang				
4	Kejadian buruk yang menimpa saya adalah nasib yang tidak dapat diubah				
5	Jika saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok saya gagal lagi				
6	Berkaca dari kegagalan-kegagalan saya saat ini, saya mengkhawatirkan masa depan saya				
7	Saya merasa bahwa usaha yang telah saya lakukan tidak akan pernah memberikan hasil yang baik				
8	Saya yakin jika dikerjakan dengan usaha dan kemampuan yang dimiliki, maka saya akan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
9	Saya mampu mengerjakan aktivitas yang lain walaupun saya mempunyai masalah				
10	Nilai-nilai saya yang kurang memuaskan membuat saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan				
11	Nilai-nilai saya yang bagus membuat saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik				
12	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi tidak menghalangi saya untuk tetap beraktifitas				
13	Jika saya mempunyai masalah, saya tidak mampu mengerjakan hal yang lain dengan baik				
14	Saya tidak dapat berprestasi karena saya orang yang sial				
15	Saya percaya bahwa hasil yang baik terjadi karena kemampuan diri saya				
16	Saya mampu menyelesaikan segala sesuatu dengan baik karena saya bisa diandalkan				
17	Saya lamban menyelesaikan skripsi karena saya tidak mampu				
18	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan cepat karena bantuan orang lain				
19	Saya merasa hasil buruk yang saya peroleh dikarenakan ulah diri saya sendiri				
20	Saya yakin hasil yang baik karena usaha yang telah saya lakukan				

## SKALA II.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menerima dan mengakimi kelemahan dan kekurangan saya				
2	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian yang dilewati semua orang				
4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar				
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya				
8	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil				
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai				
12	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya				
13	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
18	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan				
19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami				

## Hak Cipta

## Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## 2.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

©	penderitaan					
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
22	Ketika 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, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut					
26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai					



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN C

### TABULASI DATA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU



Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
S001	4	3	4	1	4	2	3	4	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4
S002	4	3	3	2	2	1	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
S003	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3
S004	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	1	4
S005	4	2	1	3	4	2	3	3	2	3	2	3	1	4	3	1	3	2	1	4
S006	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4
S007	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	4
S008	4	4	4	3	4	1	3	4	4	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
S009	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
S010	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
S011	4	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	2	1	4	3	3	4	3	2	4
S012	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4
S013	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4
S014	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
S015	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4
S016	4	3	4	1	4	1	3	4	3	2	3	4	1	2	4	4	3	2	1	4
S017	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4
S018	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S019	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3
S020	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4
S021	4	3	4	1	2	2	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	4	3	1	4
S022	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	1	4
S023	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4
S024	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3
S025	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S026	4	4	4	2	4	1	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	1	1	4

Tabulasi Data Try Out Optimisme

1. Dilarang menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan dan menyebutkan sumber: b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

s027	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3
s028	4	4	3	2	3	1	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4
s029	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	1	3	2	4	4	2	3	4	1	4
s030	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	1	3	2	4	4	2	3	4	1	4
s031	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3
s032	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4
s033	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
s034	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
s035	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	2	4	3	3	3	2	4	2	3	1
s036	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	1	3	3
s037	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	3	3	3	1	4	3	4	2	3	3
s038	4	3	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4
s039	4	4	4	2	4	3	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4
s040	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	3
s041	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4
s042	4	4	4	2	3	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3
s043	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4
s044	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	2	2	2	4
s045	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
s046	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4
s047	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	2	3
s048	4	4	3	3	3	1	1	4	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4
s049	3	3	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	2	1	3	4	4	2	2	2
s050	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	4	2	1	4	3	2	3	2	2	3
s051	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3
s052	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4
s053	4	4	4	1	4	4	3	3	2	1	2	1	2	2	1	3	3	4	2	1
s054	4	3	2	2	4	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3



s055	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
s056	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
s057	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	
s058	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	
s059	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
s060	3	4	4	2	4	3	1	2	1	1	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	

605-606 Undang-Undang

1.  a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan dan/atau publikasi yang diizinkan oleh pengarang atau penerbitnya.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dan/atau persetujuan dari pengarang atau penerbitnya.



## Tabulasi Data Try Out Self Compassion

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26
S001	2	2	3	1	4	2	4	1	4	4	1	2	1	3	3	2	4	1	4	1	2	3	3	2	1	3
S002	3	2	4	1	4	1	3	1	4	4	3	4	1	2	3	1	2	1	3	1	3	2	4	1	1	3
S003	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	4
S004	4	3	4	4	3	1	4	2	4	4	2	3	3	3	4	1	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3
S005	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3
S006	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
S007	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S008	1	2	2	2	4	1	3	2	2	2	3	4	1	3	3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	3
S009	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
S010	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	3	4	2	2	2	2
S011	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	1	4	3	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	3	2	3
S012	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4
S013	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3
S014	3	4	3	2	4	3	4	2	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3
S015	2	4	3	4	4	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	1	1	4	4	3	3	3
S016	2	2	4	2	4	2	4	1	3	4	2	2	1	3	4	1	3	2	2	1	1	3	3	2	1	3
S017	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
S018	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
S019	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
S020	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
S021	3	3	1	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	4
S022	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
S023	2	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	3	3	2	4	2	4	1	1	3	4	3	4	4
S024	1	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	2	3	1	4	2	4	3	4	4	1	4
S025	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2
S026	3	2	4	2	4	2	4	3	3	4	1	3	1	4	4	1	3	1	3	1	3	2	3	3	2	2
S027	1	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
S028	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	1	3	4	4	1	4
S029	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	1	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3
S030	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	1	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

1. Dilakukan

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.





UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN D

### Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas *Try Out*

UIN SUSKA RIAU

## UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS AITEM

### A. Reliabilitas dan Validitas Optimisme

#### Case Processing Summary

	N	%
Valid Cases	60	100.0
Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Uji Coba Pertama

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.822	20

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	57.7000	52.688	.236	.820
X2	57.9333	51.962	.278	.819
X3	57.8167	49.983	.430	.813
X4	58.9500	51.201	.201	.825
X5	57.8667	52.558	.176	.823
X6	58.9667	50.372	.238	.824
X7	58.2333	47.267	.575	.804
X8	57.7167	50.478	.484	.812
X9	58.3333	48.972	.471	.810
X10	58.7167	48.173	.517	.807
X11	58.2500	49.716	.381	.815
X12	58.2000	48.603	.504	.808
X13	58.7667	46.690	.554	.804
X14	58.0333	47.389	.466	.810
X15	58.2000	49.349	.430	.812
X16	58.3833	50.410	.366	.815
X17	58.1167	47.156	.639	.801
X18	58.8000	50.264	.315	.818
X19	59.0833	49.095	.366	.816
X20	57.9000	51.380	.254	.821

### Uji Coba Kedua

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	16

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	45.9500	41.540	.239	.831
X3	45.8333	39.599	.417	.823
X7	46.2500	37.343	.546	.815
X8	45.7333	39.826	.503	.820
X9	46.3500	38.604	.469	.820
X10	46.7333	37.826	.522	.817
X11	46.2667	38.741	.435	.822
X12	46.2167	38.105	.521	.817
X13	46.7833	36.274	.581	.812
X14	46.0500	37.642	.422	.824
X15	46.2167	38.681	.457	.821
X16	46.4000	39.363	.426	.823
X17	46.1333	36.999	.638	.810
X18	46.8167	40.084	.278	.831
X19	47.1000	38.871	.347	.828
X20	45.9167	40.484	.281	.830

**Uji Coba Ketiga (Terakhir)**
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	15

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X3	42.4000	37.973	.374	.826
X7	42.8167	35.271	.564	.814
X8	42.3000	37.908	.495	.821
X9	42.9167	36.756	.458	.821
X10	43.3000	35.773	.537	.816
X11	42.8333	36.819	.432	.822
X12	42.7833	36.240	.514	.817
X13	43.3500	34.299	.590	.811
X14	42.6167	35.630	.430	.824
X15	42.7833	36.783	.451	.821
X16	42.9667	37.456	.419	.823
X17	42.7000	35.027	.647	.809
X18	43.3833	38.173	.271	.833
X19	43.6667	36.870	.351	.829
X20	42.4833	38.356	.297	.830

**B. Reliabilitas dan Validitas Self Compassion**
**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	60	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Uji Coba Pertama

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	26

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	70.2167	63.630	.206	.810
X2	70.0000	59.322	.604	.789
X3	69.4833	66.762	.020	.815
X4	70.2167	59.901	.509	.793
X5	69.4167	66.010	.127	.810
X6	70.1667	58.209	.570	.789
X7	69.3833	64.071	.312	.803
X8	70.5167	67.101	-.014	.818
X9	69.4500	62.523	.429	.799
X10	69.4000	63.227	.349	.802
X11	70.1167	61.969	.351	.802
X12	69.4000	63.973	.293	.804
X13	70.3667	60.168	.475	.795
X14	69.5000	63.475	.414	.800
X15	69.4333	64.826	.244	.806
X16	70.4833	61.576	.399	.799
X17	69.7667	64.656	.285	.804
X18	70.4000	61.227	.436	.797
X19	69.6833	65.169	.171	.809
X20	70.8000	65.247	.163	.809
X21	70.1333	63.134	.263	.806
X22	69.6000	65.125	.192	.808
X23	69.3833	62.478	.505	.797
X24	69.8667	59.982	.517	.793
X25	70.3000	58.519	.518	.792
X26	69.6000	63.769	.326	.803

## Uji Coba Kedua

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	18

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## © Hak Cipta

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	47.6833	42.830	.663	.807
X4	47.9000	43.549	.541	.814
X6	47.8500	41.994	.609	.809
X7	47.0667	47.962	.256	.828
X9	47.1333	46.558	.384	.823
X10	47.0833	47.332	.287	.827
X11	47.8000	45.281	.384	.823
X12	47.0833	47.535	.279	.827
X13	48.0500	44.286	.460	.819
X14	47.1833	47.135	.396	.823
X16	48.1667	45.158	.415	.821
X17	47.4500	48.353	.240	.829
X18	48.0833	44.620	.475	.818
X21	47.8167	47.135	.221	.832
X23	47.0667	46.436	.466	.820
X24	47.5500	43.811	.531	.814
X25	47.9833	42.356	.545	.813
X26	47.2833	47.291	.319	.826

## Uji Coba Ketiga

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	16

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	42.2167	37.461	.685	.807
X4	42.4333	38.114	.563	.815
X6	42.3833	36.918	.604	.811
X7	41.6000	42.549	.249	.832
X9	41.6667	41.243	.375	.826
X10	41.6167	42.105	.263	.832
X11	42.3333	40.362	.345	.829
X12	41.6167	42.037	.285	.831
X13	42.5833	39.061	.456	.822
X14	41.7167	41.596	.413	.825
X16	42.7000	39.942	.404	.825
X18	42.6167	39.190	.491	.820
X23	41.6000	40.990	.476	.822
X24	42.0833	38.518	.537	.817
X25	42.5167	36.966	.566	.814
X26	41.8167	41.983	.304	.830

## ©

## Uji Coba Keempat

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	15

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	38.9167	35.230	.690	.807
X4	39.1333	35.914	.562	.815
X6	39.0833	34.688	.609	.811
X9	38.3667	39.084	.358	.827
X10	38.3167	40.118	.223	.835
X11	39.0333	37.931	.360	.829
X12	38.3167	39.745	.281	.831
X13	39.2833	36.613	.476	.821
X14	38.4167	39.400	.397	.826
X16	39.4000	37.295	.444	.823
X18	39.3167	36.898	.496	.819
X23	38.3000	38.824	.459	.823
X24	38.7833	36.308	.536	.817
X25	39.2167	34.715	.573	.814
X26	38.5167	39.881	.276	.831

## Uji Coba Kelima

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	35.6333	32.982	.694	.809
X4	35.8500	33.553	.574	.816
X6	35.8000	32.366	.621	.812
X9	35.0833	37.162	.305	.833
X11	35.7500	35.445	.378	.831
X12	35.0333	37.524	.263	.836
X13	36.0000	34.000	.511	.821
X14	35.1333	37.236	.370	.830
X16	36.1167	34.817	.464	.824
X18	36.0333	34.372	.523	.820
X23	35.0167	36.830	.410	.828
X24	35.5000	34.119	.529	.820
X25	35.9333	32.301	.592	.815
X26	35.2333	37.741	.247	.836

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

©

## Uji Coba Keenam (Terakhir)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	13

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	32.5500	30.726	.705	.809
X4	32.7667	31.334	.578	.818
X6	32.7167	30.206	.622	.814
X9	32.0000	35.153	.268	.838
X11	32.6667	33.345	.362	.834
X12	31.9500	35.269	.256	.838
X13	32.9167	31.569	.536	.821
X14	32.0500	34.997	.361	.833
X16	33.0333	32.338	.492	.824
X18	32.9500	32.184	.521	.822
X23	31.9333	34.809	.370	.832
X24	32.4167	31.806	.541	.821
X25	32.8500	30.028	.605	.815

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## LAMPIRAN E

### Instrumen Penelitian



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Skala Penelitian Optimisme dan *Self Compassion***

Nama/Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Semester : ..  
Fakultas : ..  
Jurusan : ..

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

Perkenalkan saya Fadhila Kurnia Putri, mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau yang sedang melakukan penelitian skripsi. Oleh karena itu, saya mohon kepada saudara untuk menjadi partisipan dalam mengisi skala ini.

Diharapkan untuk membaca petunjuk terlebih dahulu sebelum memberikan jawaban. Setiap identitas dan jawaban yang diperoleh dari penelitian ini sepenuhnya dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terimakasih atas partisipasi saudara dalam mengisi skala ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan saudara sekalian.

Hormat saya,

Fadhila Kurnia Putri



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Petunjuk Pengisian

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada saudara. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Pilihlah pernyataan berikut yang sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya dengan cara memberi tanda **checklist** (✓) pada salah satu kotak pilihan jawaban. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

**SS** : Sangat Sesuai

**S** : Sesuai

**TS** : Tidak sesuai

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

Dengan mengisi kolom di bawah ini, saya bersedia untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian ini dan memberikan jawaban yang sesuai dengan diri saya

Bersedia

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya mampu menempatkan diri saya sesuai situasi	✓			



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SKALA I.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin hasil baik yang saya peroleh saat ini, akan saya raih juga di masa yang akan datang				
2	Saya merasa bahwa usaha yang telah saya lakukan tidak akan pernah memberikan hasil yang baik				
3	Saya yakin jika dikerjakan dengan usaha dan kemampuan yang dimiliki, maka saya akan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
4	Saya mampu mengerjakan aktivitas yang lain walaupun saya mempunyai masalah				
5	Nilai-nilai saya yang kurang memuaskan membuat saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan				
6	Nilai-nilai saya yang bagus membuat saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik				
7	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi tidak menghalangi saya untuk tetap beraktifitas				
8	Jika saya mempunyai masalah, saya tidak mampu mengerjakan hal yang lain dengan baik				
9	Saya tidak dapat berprestasi karena saya orang yang sial				
10	Saya percaya bahwa hasil yang baik terjadi karena kemampuan diri saya				
11	Saya mampu menyelesaikan segala sesuatu dengan baik karena saya bisa diandalkan				
12	Saya lamban menyelesaikan skripsi karena saya tidak mampu				
13	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan cepat karena bantuan orang lain				
14	Saya merasa hasil buruk yang saya peroleh dikarenakan ulah diri saya sendiri				
15	Saya yakin hasil yang baik karena usaha yang telah saya lakukan				



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SKALA II.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
2	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar				
3	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
4	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil				
5	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai				
6	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya				
7	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
8	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
9	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
10	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan				
11	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
12	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
13	Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut				



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN F

### Tabulasi Data Penelitian



Tabulasi Data Penelitian Optimisme

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15
S1	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3
S3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4
S4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
S5	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S6	3	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	2	4
S7	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	1	3
S8	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S10	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4
S11	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4
S12	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4
S13	4	3	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	4
S14	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
S15	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
S16	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S17	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4
S18	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S19	3	4	4	2	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	3
S20	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3
S21	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3
S22	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3
S23	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

S24	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
S25	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3
S26	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3
S27	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3
S28	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	1	3
S29	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S30	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4
S31	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
S32	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1	3
S33	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S34	4	4	4	2	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	4
S35	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4
S36	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
S38	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4
S39	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S40	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4
S41	3	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	3	2	1	4
S42	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4
S43	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	1	2	4
S44	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3
S45	4	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
S46	4	3	4	4	1	4	4	2	3	4	4	3	1	3	4
S47	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4
S48	4	4	4	2	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan dan menyebutkan sumber.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.

S49	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3
S50	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3
S51	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
S52	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4
S53	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4
S54	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3
S55	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
S56	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S57	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S58	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	1	4
S59	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3
S60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S61	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S62	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3
S63	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4
S64	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S65	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
S66	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4
S67	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	1	3
S68	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S69	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3
S70	3	4	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3
S71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
S72	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3
S73	4	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan dan publikasi resmi.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S99	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4
S100	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	
S101	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2
S102	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
S103	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
S104	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3
S105	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3
S106	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S107	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3
S108	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3
S109	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	2	4
S110	3	3	3	3	2	3	1	2	4	3	3	3	2	3	3	3
S111	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3
S112	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S113	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
S114	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4
S115	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3
S116	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3
S117	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4	
S118	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1	3	
S119	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	
S120	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	
S121	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	
S122	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	
S123	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	

State Islamic UIN Suska Riau

1.

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seuruhan karya tulis ini dalam bentuk apapun t

  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.

S149	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
S150	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S151	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
S152	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
S153	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3
S154	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
S155	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
S156	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S157	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
S158	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4
S159	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4	4
S160	4	3	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4
S161	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3
S162	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
S163	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S164	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4
S165	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S166	3	4	4	2	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	2	3
S167	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3
S168	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
S169	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4
S170	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4
S171	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3
S172	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3
S173	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang.

1. Dilarang menyalin, mengutip, atau

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

State Islamic UIN Suska Riau

S174	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S175	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	1	4	1	4
S176	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3
S177	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S178	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3
S179	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
S180	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4
S181	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
S182	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S183	3	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	2	2	4	4
S184	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	1	3	1	3
S185	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4
S186	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S187	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4
S188	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
S189	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3
S190	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4
S191	4	4	4	2	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	1	4	4
S192	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	1	4	4
S193	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3
S194	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3
S195	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4
S196	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S197	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4
S198	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hal ini adalah hak cipta milik UIN Suska Riau.

S199	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3
S200	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S201	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
S202	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3
S203	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3
S204	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3
S205	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	1	3
S206	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S207	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
S208	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S209	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3
S210	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4
S211	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S212	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
S213	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4
S214	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	1	3
S215	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
S216	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1	3
S217	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S218	4	4	4	2	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	4
S219	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4
S220	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S221	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S222	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4
S223	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3

State Islamic UIN Suska Riau

©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hal ini adalah hak cipta milik UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S224	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4
S225	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3
S226	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3
S227	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S228	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
S229	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3
S230	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3
S231	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3
S232	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	1	3
S233	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S234	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4
S235	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S236	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3
S237	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4
S238	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S239	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
S240	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4
S241	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4
S242	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4
S243	4	3	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	4
S244	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
S245	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
S246	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S247	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4
S248	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

State Islamic UIN Suska Riau



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang.  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan dan sebagainya.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.

State Islamic UIN Suska Riau

S249	3	4	4	2	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	3
S250	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3
S251	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
S252	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4
S253	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4
S254	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3
S255	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
S256	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S257	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S258	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	1	4
S259	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3
S260	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S261	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S262	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3
S263	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4
S264	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
S265	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S266	3	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	2	4
S267	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	1	3
S268	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S269	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S270	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4
S271	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3
S272	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3
S273	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S274	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
S275	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3
S276	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3
S277	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3
S278	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	1	3
S279	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S280	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4
S281	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S282	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3
S283	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4
S284	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
S285	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
S286	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4
S287	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4
S288	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4
S289	4	3	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	4
S290	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
S291	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
S292	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S293	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4
S294	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S295	3	4	4	2	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	3
S296	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3
S297	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
S298	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4

State Islamic UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S299	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4
S300	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3
S301	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
S302	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S303	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S304	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	1	4
S305	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3
S306	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S307	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S308	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3
S309	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4
S310	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
S311	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S312	3	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	2	4
S313	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	1	3
S314	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4
S315	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S316	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4
S317	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
S318	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	3
S319	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4
S320	4	4	4	2	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	4
S321	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4
S322	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S323	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3

State Islamic UIN Suska Riau

Hak

Cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta ini dilindungi undang-undang.  
1. Dilarang menyalin, memperbanyak, atau

S324	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4
S325	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S326	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4
S327	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3
S328	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
S329	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4
S330	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S331	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S332	3	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	2	2	4
S333	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	1	3	
S334	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4
S335	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S336	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S337	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	
S338	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3
S339	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4
S340	4	4	4	2	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	1	4
S341	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4	
S342	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3
S343	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3
S344	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4
S345	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S346	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	
S347	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3
S348	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3

State Islamic UIN Suska Riau

-

-

-

-

-

-

-

-

-

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa menyebutkan sumber.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa menyebutkan sumber.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak

S349  
S350  
S351  
S352  
S353  
S354  
S355  
S356  
S357  
S358  
S359  
S360  
S361  
S362  
S363  
S364  
S365  
S366  
S367  
S368  
S369  
S370  
S371  
S372  
S373

State Islamic UIN Suska Riau

Suska

Riau

State Islamic UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

S374	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4
S375	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4
S376	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3
S377	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
S378	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S379	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S380	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	1
S381	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2
S382	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Lang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

**Tabulasi Data Penelitian Self Compassion**

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13
S1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
S2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
S3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S6	1	3	1	4	2	3	2	2	4	1	2	3	2
S7	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2
S8	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2
S9	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S10	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2
S11	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3
S12	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	3	4	2
S13	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
S14	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3
S15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S16	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S17	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S18	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S19	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S20	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	1
S21	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S22	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2
S23	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

Hak Cipta

Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S24	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S25	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
S26	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3
S27	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
S28	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S29	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1
S30	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
S31	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S32	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2
S33	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	1	4	4
S34	2	2	2	4	2	4	1	4	1	1	4	3	1
S35	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4
S36	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
S37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S38	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3
S39	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S40	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3
S41	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2
S42	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S43	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
S44	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
S45	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S46	2	2	2	4	3	4	2	4	1	2	4	4	3
S47	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3
S48	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2



©

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta

Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

S49	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S50	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
S51	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
S52	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2
S53	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2
S54	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3
S55	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
S56	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2
S57	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S58	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	1	1	1
S59	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S60	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
S61	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S63	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
S64	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S65	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	4	2	1	1
S66	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2
S67	3	3	4	2	3	4	1	4	2	2	2	1	3	3
S68	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2
S69	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3
S70	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3
S71	4	2	2	4	3	4	3	4	1	2	4	2	2	2
S72	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2
S73	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	4	2	1	1

State Islamic UU

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

S74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4
S75	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
S76	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S77	1	2	1	3	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1
S78	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
S79	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
S80	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S81	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S83	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3
S84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S85	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
S86	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
S87	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
S88	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
S89	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S90	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
S91	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
S92	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2
S93	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
S94	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
S95	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2
S96	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S97	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2
S98	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3

State Islamic UU

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun
1. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S99	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
S100	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4
S101	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
S102	4	2	2	4	3	4	3	4	1	2	4	2	2	
S103	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
S104	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S105	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
S106	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S107	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
S108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S109	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	
S110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S111	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S112	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S113	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S114	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3	
S115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S116	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
S117	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4
S118	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	
S119	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
S120	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S121	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2
S122	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
S123	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3

State Islamic U

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S124	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S125	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S126	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S127	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S128	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
S129	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3
S130	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3
S131	4	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2
S132	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3
S133	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2
S134	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
S135	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1
S136	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
S137	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
S138	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2	1	4	4	4
S139	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2
S140	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3
S141	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
S142	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4
S143	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2
S144	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3
S145	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
S146	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
S147	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3
S148	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S149	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S150	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2
S151	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
S152	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2
S153	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
S154	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S155	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S156	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3
S157	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
S158	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3
S159	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	3	4	2	2
S160	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
S161	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3
S162	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
S163	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
S164	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
S165	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
S166	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
S167	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	2	3	3	1
S168	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
S169	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2
S170	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
S171	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3
S172	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2
S173	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S174	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S175	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	1	1	1
S176	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S177	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
S178	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
S179	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
S180	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S181	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S182	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S183	1	3	1	4	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2
S184	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2	2
S185	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2
S186	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S187	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2	2
S188	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
S189	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2
S190	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	1	4	4	4
S191	2	2	2	4	2	4	1	4	1	1	4	3	1	1
S192	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4
S193	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
S194	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S195	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3	3
S196	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
S197	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3
S198	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S199	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2
S200	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S201	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S202	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
S203	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3
S204	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
S205	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S206	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1
S207	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
S208	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S209	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S210	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
S211	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S212	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	4	2	1
S213	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2
S214	3	3	4	2	3	4	1	4	2	2	2	1	3
S215	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S216	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2
S217	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	1	4	4
S218	2	2	2	4	2	4	1	4	1	1	4	3	1
S219	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4
S220	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
S221	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S222	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3
S223	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2

State Islamic U

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S224	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3
S225	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S226	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2
S227	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S228	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S229	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
S230	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3
S231	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
S232	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S233	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1
S234	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
S235	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S236	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S237	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
S238	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S239	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	4	2	1
S240	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2
S241	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3
S242	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	3	4	2
S243	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
S244	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3
S245	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S246	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S247	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S248	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2



©

**Hak Cipta milik UIN Suska Riau**  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S249	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S250	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	1
S251	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
S252	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2
S253	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S254	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
S255	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2
S256	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
S257	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
S258	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	1	1
S259	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S260	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S261	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
S262	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
S263	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S264	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S265	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S266	1	3	1	4	2	3	2	2	4	1	2	3	2
S267	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2
S268	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2
S269	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S270	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2
S271	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S272	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2
S273	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

S274	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S275	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
S276	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3
S277	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
S278	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S279	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1
S280	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
S281	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S282	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S283	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
S284	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S285	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	4	2	1
S286	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2
S287	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3
S288	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	3	4	2
S289	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
S290	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3
S291	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S292	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S293	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S294	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S295	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S296	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	1
S297	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
S298	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2

State Islamic U

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S299	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S300	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
S301	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2
S302	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
S303	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
S304	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	1	1
S305	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S306	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S307	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
S308	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
S309	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S310	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S311	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S312	1	3	1	4	2	3	2	2	4	1	2	3	2
S313	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2
S314	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2
S315	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S316	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2
S317	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S318	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2
S319	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	1	4	4
S320	2	2	2	4	2	4	1	4	1	1	4	3	1
S321	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4
S322	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
S323	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

State Islamic UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S324	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3
S325	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S326	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3
S327	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
S328	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
S329	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S330	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S331	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S332	1	3	1	4	2	3	2	2	4	1	2	3	2
S333	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2
S334	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2
S335	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S336	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2
S337	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S338	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2
S339	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	1	4	4
S340	2	2	2	4	2	4	1	4	1	1	4	3	1
S341	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4
S342	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
S343	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S344	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	3
S345	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S346	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3
S347	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S348	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

S349	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S350	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
S351	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
S352	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3
S353	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
S354	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S355	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1
S356	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
S357	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S358	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S359	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
S360	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S361	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	4	2	1
S362	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2
S363	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3
S364	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	3	4	2
S365	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
S366	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3
S367	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S368	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
S369	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S370	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S371	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
S372	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	1
S373	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2

State Islamic U

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

Hak Cipta Dilindungi Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

S374	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2
S375	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
S376	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
S377	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2
S378	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
S379	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
S380	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	1	1
S381	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3
S382	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN G

### Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

UIN SUSKA RIAU

©

## UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
Z		382
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3.73250886
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.018
Kolmogorov-Smirnov Z		1.002
Asymp. Sig. (2-tailed)		.268

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Optimisme * Self Compassion	Between Groups	(Combined) Linearity	3065.142	27	113.524	8.246 .000
		Deviation from Linearity	2630.513	1	2630.513	191.082 .000
	Within Groups		434.630	26	16.717	1.214 .219
	Total		4873.318	354	13.766	
			7938.461	381		

## UJI HIPOTESIS

Correlations

		Self Compassion	Optimisme
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.576 **
	Sig. (2-tailed)		.000
Optimisme	N	382	382
	Pearson Correlation	.576 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	382	382

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ANALISIS TAMBAHAN

### Kategorisasi Penelitian

Kategori	Norma
Rendah	$X < M - 1 SD$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$

Ket : M: Mean, SD: Standar Deviasi dan X : Skor

### Kategorisasi Variabel Optimisme

Kategori	Interval	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	$X < 30$	60	16%
Sedang	$30 \leq X < 45$	250	65%
Tinggi	$45 \leq X$	72	19%
<b>Total</b>		<b>382</b>	<b>100%</b>

### Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	$X < 26$	75	20%
Sedang	$26 \leq X < 39$	268	70%
Tinggi	$39 \leq X$	39	10%
<b>Total</b>		<b>382</b>	<b>100%</b>



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN H

### SURAT IZIN PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**Nomor** : B-794E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2024

Pekanbaru, 14 Mei 2024

**Sifat** : Biasa

**Lampiran** : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
  2. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
  3. Dekan Fakultas Ekonomi Dan Sosial
  4. Dekan Fakultas Sains Dan Teknologi
  5. Dekan Fakultas Ushuluddin
  6. Dekan Fakultas Syariah Dan Hukum
  7. Dekan Fakultas Pertanian Dan Peternakan
- Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

<b>Nama</b>	: Fadhila Kurnia Putri
<b>NIM</b>	: 11860122452
<b>Jurusan</b>	: Psikologi S1
<b>Semester</b>	: XII (Dua Belas)

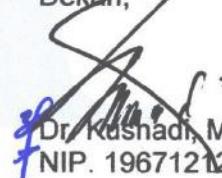
akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

*"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau "*.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,  
Dekan,

  
Dr. Kushadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001



UIN SUSKA RIAU

© HKT

Nomor : B-1808/Un.04/F.IV/PP.00.9/05/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Pemberian Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 08 Dzulqaidah 1445 H  
16 Mei 2024 M

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Pekanbaru

Assalamu`alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat,

Menjawab Surat Saudara Nomor : B-794E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2024 Tanggal 14 Mei 2024 tentang permohonan izin try out penelitian, maka kami memberikan izin kepada saudara:

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM. : 11860122452  
Semester : XII (Duabelas)  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

untuk melakukan try out penelitian terkait dengan Judul skripsi : ***“Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”*** dengan ketentuan tidak menyimpang dari peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat izin try out penelitian ini kami keluarkan, untuk dapat dijadikan pedoman dan terimakasih.

Wassalam,  
Dekan

Dekan  
ENI

Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA  
NIP. 19811118 200901 1 006

## Tembusun

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
2. Ketua Prodi di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau  
3. Yang bersangkutan

embusan :  
1. Rektor UIN Sul  
2. Ketua Prodi di  
Yang bersangku  
suatu masalah.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647  
Fax. 0761-561646 Web. www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

Nomor : B-8730/Un.04/F.II/PP.00.9/05/2024

17 Mei 2024

Lampiran

Hal : Izin Try Out Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, menjawab surat saudara nomor : B-794E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2024 tanggal 14 Mei 2024 tentang Mohon Izin Try Out Penelitian, maka dapat kami berikan izin sebagai berikut :

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Program Studi : Psikologi  
Semester : XII (Dua Belas)  
Judul : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau  
Lama Penelitian : 1 (satu) bulan sejak surat ini dikeluarkan

Demikianlah yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN SUSKA RIAU**  
**FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL**

**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**  
**LEMBAR DISPOSISI**

Indeks Berkas :	359
Kode :	17 Mei 2024
Hal	: Permohonan izin Penelitian / an. Fadhila
Tanggal Surat	Kurnia Putri
Asal	Nomor : 207
Tanggal Penyelesaian : 17 Mei 2024	
Sifat:	
<p>I. DEKAN</p> <p><i>Kurnia Putri</i>  <i>17 Mei 2024</i></p> <p>II. WADEK / KET.PRODI / KABAG. TU.</p> <p><i>Analis saran</i>  <i>Press Ser</i>  <i>20/5/24</i></p>	
<p>Sesudah digunakan harap segera dikembalikan</p> <p>Kepada : .....</p> <p>Tanggal : .....</p>	

Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mendapat izin dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
كلية العلوم والتكنولوجيا

FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027  
Fax. (0761) 589 025 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), Email : [faste@uin-suska.ac.id](mailto:faste@uin-suska.ac.id)

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

: B- 3715/F.V/PP.00.9/05/2024  
: Penting  
: Mohon Izin Try Out

Pekanbaru, 17 Mei 2024

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat, berdasarkan surat Saudara Nomor : B-794E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2024 tanggal 14 Mei 2024 perihal tersebut pada pokok surat, maka kami dapat memberikan izin kepada mahasiswa a.n:

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Semester	:	XII (Dua Belas)
Jurusan	:	Psikologi

untuk melakukan *Try Out* Penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”** guna kelengkapan data penyelesaian Penyusunan skripsi / tesisnya.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalam  
Dekan,  
  
Dr. Drs. Hartono, M.Pd  
NIP. 196403011992031003

Dilindungi Undang-Undang  
Penggunaan  
Hal ini  
Nomor  
Sifat  
Mohon Izin Try Out  
Pekanbaru, 17 Mei 2024  
Penggunaan  
sebagian  
menurut  
untuk  
kepentingan  
pendidikan,  
penelitian,  
penulisan  
karya  
ilmiah,  
penyusunan  
laporan,  
penulisan  
kritik atau  
tinjauan  
satu masalah.  
Penggunaan  
sebagian  
atau seluruh  
karya tulis  
ini tanpa  
mencantumkan  
dan menyebutkan  
sumber.  
Penggunaan  
sebagian  
atau seluruh  
karya tulis  
ini dalam  
bentuk  
apapun  
tanpa izin  
UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SYARIAH & HUKUM

كلية الشريعة و القانون

FACULTY OF SHARIAH AND LAW

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp / Fax. 0761-562052

Web. [www.fasih.uin-suska.ac.id](http://www.fasih.uin-suska.ac.id) Email : [fasih@uin-suska.ac.id](mailto:fasih@uin-suska.ac.id)

© Hak cipta milik UIN  
Sultan Syarif Kasim Riau

Nomor : B-4837/Un.04/F.I/PP.00.9/05/2024

Sifat : Biasa

Lamp.

Perihal : Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau nomor: B-794E/Un.04 /F.VI/PP.00.9/05/2024 tanggal 14 Mei 2024, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : XII ( Dua Belas )

untuk melakukan try out penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul " *Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau* ".

Demikian disampaikan, terimakasih atas kerjasama.



Pekanbaru, 16 Mei 2024

Dr. Zulkifli, M. Ag  
NIP. 19741006 200501 1 005

UIN SUSKA RIAU

Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

1. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## **SURAT KETERANGAN IZIN TRY OUT PENELITIAN**

Nomor: B 2630/F.VII/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau dengan ini memberikan Izin Try Out Penelitian kepada :

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Semester : XII (Dua Belas)  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Dengan judul skripsi "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau" dengan ketentuan Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Try Out Penelitian.

Kepada pihak yang terkait, diharapkan untuk dapat memberi kemudahan dan membantu dalam kegiatan Try Out Penelitian ini. Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Mei 2024 HM  
19 Dzulkaidah 1445 H



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UNIVERSITAS  
SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

## SURAT IZIN TRY OUT

Nomor: B-1246E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024

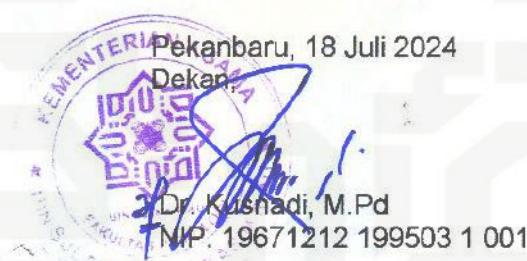
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan  
ini memberikan izin kepada:

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XII (Dua Belas)

untuk melakukan try out di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



1. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

# KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

## FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004

Telepon (0761) 562051 ; Faksimili (0761) 562052

Web : <https://fdk.uin-suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

### **SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN TRY OUT**

Nomor : B-2638/Un. 04/F.IV/PP.00.9/07/2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
menerangkan bahwa:

Nama	:	Fadhiba Kurnia Putri
NIM.	:	11860122452
Semester	:	XII (Duabelas)
Jurusan	:	Psikologi
Fakultas	:	Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

telah melakukan Try Out terkait dengan Judul skripsi *“Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”* di Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 14 Mei – 04 Juni 2024.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 10 Muharram 1445 H  
16 Juli 2024 M

Dekan,



Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A.  
NIP 19811118 200901 1 006

#### **Tembusan**

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

**UIN SUSKA RIAU**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Pengutipan dilindungi Undang-Undang  
Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647  
Fax. 0761-561646 Web. www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

## SURAT KETERANGAN

Nomor: B-12758/Un.04/F.II/PP.00.9/07/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama**  
NIP  
**Pangkat/Gol**  
**Jabatan**

: Dr. H. Kadar, M.Ag.  
: 19650521 199402 1 001  
: Pembina Utama Muda (IV/c) Lektor Kepala  
: Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan ini menerangkan bahwa:

**Nama**  
NIM  
Program Studi  
Semester

: Fadhlila Kurnia Putri  
: 11860122452  
: S1 Psikologi  
: XII (Dua Belas)  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Benar telah melaksanakan penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau untuk penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul : "Hubungan antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan

Ini

Dibuat

Untuk

Dipergunakan

Sebagaimana

Mestinya

Demikian

Surat

Keterangan



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN SUSKA RIAU  
Dilindungi Undang-Undang  
Penggunaan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Penggunaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL**  
**كلية العلوم الاقتصادية والاجتماعية**  
**FACULTY OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES**  
Jl. H.R. Soebrantas No. 55 Km. 15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box 1400 Telp. 0761-562051  
Fax 0761-562052 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), E-mail. : [fekonsos@uin-suska.ac.id](mailto:fekonsos@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN TRY OUT**

Nomor : B-5090/Un.04/F.VII/PP.00.9/07/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Dr. Mahyarni, S.E., M.M
NIP	:	19700826 199903 2 001
Pangkat / Golongan	:	Pembina Tk.I (IV/b) / Lektor Kepala
Jabatan	:	Dekan
Unit Kerja	:	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

dengan ini menerangkan :

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Semester	:	XII (Dua Belas)
Program Studi	:	S1 Psikologi
Fakultas	:	Psikologi.

benar telah melaksanakan Try Out di Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Sultan Syarif Kasim Riau dari tanggal 14 Mei sampai dengan 04 Juni 2024 dengan judul **“Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN SUSKA Riau”**.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 18 Juli 2024  
Dekan,

  
Dr. Mahyarni, S.E., M.M  
NIP. 19700826 199903 2 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
كلية العلوم والتكنولوجيا

FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027  
Fax. (0761) 589 025 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), Email : [faste@uin-suska.ac.id](mailto:faste@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B- 6380 /F.V/PP.00.9/07/2024

Yang bertandatangan di bawah ini Dekan Fakultas Sains dan Teknologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Fadhila Kurnia Putri
NIM	: 11860122452
Semester	: XII (Dua Belas)
Fakultas	: Psikologi

Benar telah melaksanakan Tryout di Fakultas Sains dan Teknologi UIN  
Sultan Syarif Kasim Riau guna menyelesaikan Skripsi / Tugas Akhir.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan  
sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Juli 2024

Dekan

Dr. Drs. Hartono, M.Pd  
NIP. 19640301 199203 1 003



**UIN SUSKA RIAU**





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SYARIAH & HUKUM

كلية الشريعة و القانون

FACULTY OF SHARIAH AND LAW

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp / Fax. 0761-562052  
Web. [www.fasih.uin-suska.ac.id](http://www.fasih.uin-suska.ac.id) Email : [fasih@uin-suska.ac.id](mailto:fasih@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-7908/Un.04/F.I/PP.00.9/07/2024

Dekan Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
menerangkan bahwa:

Nama : Fadhiba Kurnia Putri

NIM : 11860122452

Jurusan : Psikologi S1

Semester : XII ( Dua Belas )

benar telah selesai melakukan Try Out di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: " Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau ".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
كلية علوم الزراعة والحيوان  
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE  
JI. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400  
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

**SURAT KETERANGAN SELESAI TRY OUT**

Nomor : B-3820/F.VIII/ PP.00.9/07/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan menerangkan Bahwa:

Nama	:	Fadhilah Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Semester	:	XII (Dua Belas)
Jurusan	:	Psikologi
Takutas	:	Psikologi

Telah selesai melakukan Try Out di Fakultas Pertanian dan Peternakan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN SUSKA Riau.**

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 19 Juli 2024 M

13 Muharam 1445 H



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc  
NIP. 19710706 200701 1 031



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**جامعة سلطان سعفان**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

B-1248E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024

Pekanbaru, 18 Juli 2024

Biasa

Mohon Izin Riset

Kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
  2. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
  3. Dekan Fakultas Ekonomi Dan Sosial
  4. Dekan Fakultas Sains Dan Teknologi
  5. Dekan Fakultas Ushuluddin
  6. Dekan Fakultas Syariah Dan Hukum
  7. Dekan Fakultas Pertanian Dan Peternakan
- Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XII (Dua Belas)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau".*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.





UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta  
UIN SUSKA RIAU

# KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

## FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Scebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004

Telepon (0761) 562051 ; Faksimili (0761) 562052

Web : <https://fdk.uin-suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

Nomor : B-2753/Un.04/F.IV/PP.00.9/07/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Pemberian Izin Riset

Pekanbaru, 19 Muharram 1446 H  
25 Juli 2024 M

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Dengan hormat,

Menjawab Surat Saudara Nomor : B-1248E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024  
Tanggal 18 Juli 2024 tentang permohonan izin riset, maka kami memberikan izin  
kepada saudara:

Nama	: Fadhila Kurnia Putri
NIM	: 11860122452
Semester	: XII (Duabelas)
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

untuk melakukan riset terkait dengan Judul skripsi : "Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau," dengan ketentuan tidak menyimpang dari peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat izin riset ini kami keluarkan, untuk dapat dijadikan pedoman dan  
terimakasih.



Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau

2. Ketua Prodi di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

3. Yang bersangkutan

Penggunaan  
sebagian  
atau seluruh  
karya tulis ini  
tidak  
merugikan  
kepentingan  
yang wajar  
UIN Suska Riau.

2. Dilarang  
mengumumkan  
dan memperbanyak  
sebagian atau seluruh  
karya tulis ini  
tanpa mencantumkan  
dan menyebutkan sumber.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كليه التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647  
Fax. 0761-561646 Web. www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

: B-13639/Un.04/F.II/PP.00.9/07/2024

26 Juli 2024

Nomor

Lampiran

Hal

: Izin Riset

Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan hormat, menjawab surat saudara nomor : B-1248E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024 pada tanggal 18 Juli 2024 tentang Mohon Izin Riset, maka dapat kami berikan izin untuk melakukan riset kepada mahasiswa :

Nama	: <b>Fadhila Kurnia Putri</b>
NIM	: 11860122452
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: XII (Dua Belas)
Judul	: Hubungan antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau
Lama Riset	: Maksimal 3 (Tiga) bulan sejak surat ini dikeluarkan

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Dr. H. Radar, M.Ag. f  
NIP. 19650521 199402 1 001

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL  
كلية العلوم الاقتصادية والاجتماعية

FACULTY OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES

Jl. H.R. Soebrantas No. 55 Km. 15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box 1400 Telp. 0761-562051  
Fax 0761-562052 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), E-mail. : [fekonsos@uin-suska.ac.id](mailto:fekonsos@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-5399/Un.04/F.VII/PP.00.9/07/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Riset  
a.n. Fadhila Kurnia Putri

30 Juli 2024

Yth. Dekan  
Fakultas Psikologi  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Merujuk surat Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau B-1248E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024 tanggal 18 Juli 2024 Perihal yang tersebut pada pokok surat di atas, maka bersama ini kami sampaikan bahwa dapat diberi izin untuk melaksanakan Riset/Penelitian dengan mengikuti segala aturan yang berlaku di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
كلية العلوم والتكنولوجيا

FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027  
Fax. (0761) 589 025 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), Email : [faste@uin-suska.ac.id](mailto:faste@uin-suska.ac.id)

: B- 6515 /F.V/PP.00.9/07/2024

Pekanbaru, 29 Juli 2024

: Penting

: Mohon Izin Riset

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru

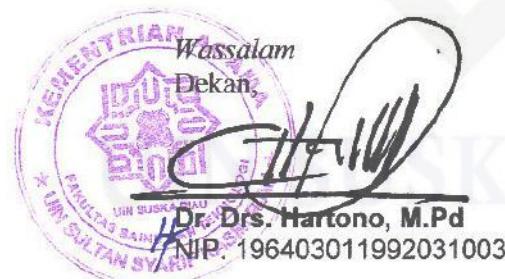
*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat, berdasarkan surat Saudara Nomor : B-1248E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024 tanggal 18 Juli 2024 perihal tersebut pada pokok surat, maka kami dapat memberikan izin kepada mahasiswa a.n:

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Jurusan	:	Psikologi
Semester	:	XII (Dua Belas)

untuk melakukan *Riset Penelitian* dengan judul **“Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sultan Syarif Kasim Riau”** guna kelengkapan data penyelesaian Penyusunan skripsi / tesisnya.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.



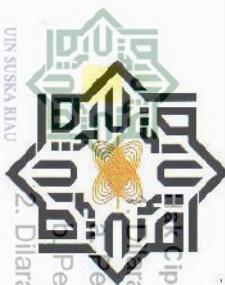
Nomor

Sifat

Hal

Dilindungi Undang-Undang  
Hak Cipta  
Penggunaan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 3592 /Un.04/F.III.1/PP.00.9/07/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Semester : XII (Dua Belas)  
Program Studi : Psikologi S1  
Fakultas : Psikologi UIN Suska Ria

Untuk melakukan Riset Penelitian di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul ***"Hubungan antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau"*** dari tanggal 01 s/d 31 Agustus 2024.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan  
sebagaimana mestinya

Pekanbaru 25 Juli 2024  
a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Pengembangan Lembaga

Dr. Rina Rehavati, M.AG

19690429 2005012 005 1

Tembusan  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU  
Dilindungi Undang-Undang Kepemilikan dan Penggunaan Karya Tulis Ilmiah  
Perubahan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SYARIAH & HUKUM

كلية الشريعة و القانون

FACULTY OF SHARIAH AND LAW

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp / Fax. 0761-562052  
Web. [www.fasih.uin-suska.ac.id](http://www.fasih.uin-suska.ac.id) Email : [fasih@uin-suska.ac.id](mailto:fasih@uin-suska.ac.id)

© Hak cipta milik UIN SUSKA RIAU  
Dilindungi hukum copyright  
Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

Sifat : Biasa

Lamp. :

Perihal : *Izin Riset*

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau nomor: B-1248E/Un.04 /F.VI/PP.00.9/07/2024 tanggal 18 Juli 2024, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Fadhlila Kurnia Putri

NIM : 11860122452

Jurusan : Psikologi S1

Semester : XII ( Dua Belas )

untuk melakukan riset penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul " *Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau* ".

Demikian disampaikan, terimakasih atas kerjasama.





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
كلية علوم الزراعة والحيوان  
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE**

Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400  
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

**SURAT IZIN RISET**

Nomor : B- 3986 /F.VIII/PP.00.9/07/2024

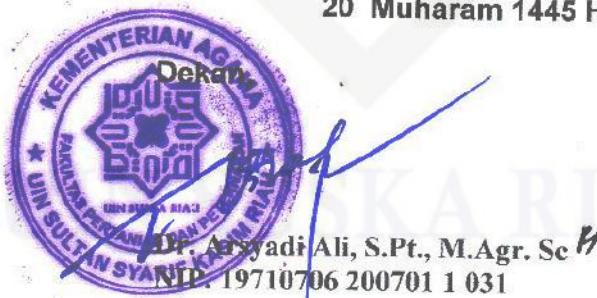
Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau dengan ini memberikan Izin Riset  
Kepada :

Nama	: Fadhila Kurnia Putri
NIM	: 11860122452
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Semester	: XII (Dua Belas)

Untuk melakukan Riset dengan judul "*Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau.*" dengan ketentuan tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset.

Kepada pihak yang terkait, diharapkan untuk dapat memberi kemudahan dan membantu dalam kegiatan Riset ini. Demikian Surat ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 26 Juli 2024 M  
20 Muharam 1445 H





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

## SURAT IZIN RISET

Nomor: B-1247E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024

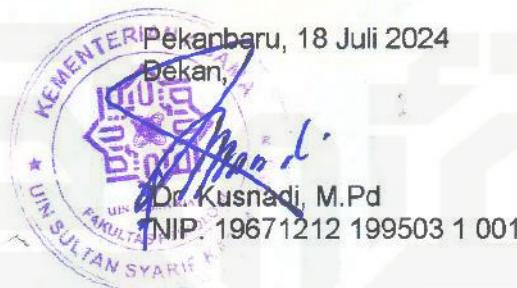
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan  
ini memberikan izin kepada:

Nama	:	Fadhila Kurnia Putri
NIM	:	11860122452
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XII (Dua Belas)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



UIN SUSKA RIAU



JIN SUSKA RIAU

© Ha

opta milik UIN Suska

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madari Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004  
Telpon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052  
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET**

Nomor : B-4690/Un. 04/F.IV/PP.00.9/11/2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau menerangkan  
bahwa:

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Semester : XIII (Tigabelas)  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

telah melakukan riset terkait dengan Judul skripsi : ***“Hubungan antara Self Compassion dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang menyusun Skripsi di UIN Suska Riau,”*** di Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 18 Juli – 10 September 2024.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 12 Jumadil Awwal 1446 H  
14 November 2024 M



Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

2. Kode  
Nomor:

Tembusan ini tidak mengutip sebagian atau seluruh karya  
atau penulisan karya ilmiah, penyelesaian laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 Km. 15 Tuah madani - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647  
Fax. 0761-561646, Web. www.uin-suska.info/tarbiyah E-mail : tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

## SURAT KETERANGAN

Nomor: B-23642/Un.04/F.II/PP.00.9/11/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama  
NIP  
Pangkat/Gol  
Jabatan

: Dr. H. Kadar, M.Ag.  
: 19650521 199402 1 001  
: Pembina Utama Muda (IV/c) Lektor Kepala  
: Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama  
NIM  
Program Studi  
Semester

: Fadhila Kurnia Putri  
: 11860122452  
: S1 Psikologi  
: XIII (Tiga Belas)  
: UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Benar telah melaksanakan penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau untuk penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul : "**Hubungan antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dilindungi Undang-Undang  
Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, 18 November 2024  
Dekan,

Dr. H. Kadar, M.Ag  
NIP. 19650521 199402 1 001



## **SURAT KETERANGAN TELAH RISET**

Nomor : B-7988/Un.04/F.VII/PP.00.9/11/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Mahyarni, S.E., M.M  
NIP : 19700826 199903 2 001  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I (IV/b) / Lektor Kepala  
Jabatan : Dekan  
Unit Kerja : Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

dengan ini menerangkan :

Nama : Fadhlila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Semester : XIII (Tiga Belas)  
Program Studi : S1 Psikologi  
Fakultas : Psikologi.

benar telah melaksanakan riset di Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dari tanggal 18 Juli s.d 10 September 2024 dengan judul **“Hubungan antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
كلية العلوم والتكنولوجيا

FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027  
Fax. (0761) 589 025 Web. [www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), Email : [faste@uin-suska.ac.id](mailto:faste@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B- 9637 /F.V/PP.00.9/11/2024

Yang bertandatangan di bawah ini Dekan Fakultas Sains dan Teknologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Semester : XIII (Tiga Belas)  
Fakultas : Psikologi

Benar telah melaksanakan riset di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sultan  
Syarif Kasim Riau guna menyelesaikan Skripsi / Tugas Akhir.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan  
sebagaimana mestinya.

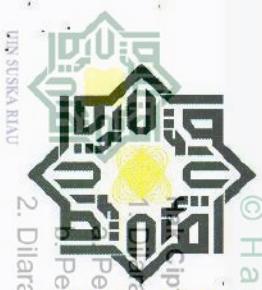
Pekanbaru, 18 November 2024

Dekan

Drs. Hartono, M.Pd

NIP 19640301 199203 1 003





UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN  
كليةأصول الدين  
FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004  
Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.fush.uin-suska.ac.id, Email : ushuluddin@uin-suska.ac.id

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 4997 /Un.04/F.III.1/PP.00.9/11/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberikan

Izin kepada:

Nama	: Fadhila Kurnia Putri
NIM	: 11860122452
Semester	: XIII ( Tiga Belas )
Program Studi	: Psikologi SI
Fakultas	: Psikologi UIN Suska Riau

Telah melakukan Riset Penelitian di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul **"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau"** dari tanggal 18 Juli s/d 10 September 2024.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru 15 November 2024

Koasa Dekan,

Pintayeni, S.Sos

NIP. 19690618 199102 2 001



Tembusan:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

Perlu dipahami bahwa pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

UIN SUSKA RIAU

## SURAT KETERANGAN

Nomor: B-12314/Un.04/F.I/PP.00.9/11/2024

Dekan Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
menerangkan bahwa:

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
NIM : 11860122452  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : XIII ( Tiga Belas )

benar telah selesai melakukan riset penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi : *“ Hubungan Antara Self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau ”*.

Demikian Surat Keterangan ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 15 November 2024  
Dekan,

Dr. Zulhifqi, M. Ag  
NIP. 19741006 200501 1 005

1. Mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU FAKULTAS**  
**PERTANIAN DAN PETERNAKAN**  
**كلية علوم الزراعة و الحيوان**  
**FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE**

JI. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400 Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : B- 6788/F.VIII/PP.00.9/11/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan menerangkan Bahwa:

Nama : Fadhila Kurnia Putri  
Nim : 11860122452  
Semester : XIII (Tiga Belas)  
Jurusan : Psikologi  
Fakutas : Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Pertanian dan Peternakan terhitung mulai tanggal 18 Juli 2024 sampai 10 September 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan antara self Compassion dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 18 November 2024 M  
15 Jumadil Awal 1446 H

Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc  
NIP. 19710706 200701 1 031

**UIN SUSKA RIAU**

Dokumen ini telah ditandai tangan secara elektronik.

Token : EJYFZO



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan sifat masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

## **SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-1071E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2025

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini  
menerangkan bawah:

Nama	: Fadhila Kurnia Putri
NIM	: 11860122452
Tempat Tgl.Lahir	: Duri/ 10 Februari 2000
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: XIV (Empat Belas)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas  
Psikologi dengan judul:

*"Hubungan Antara Self Compassion Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang  
Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Suska Riau".*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana  
 mestinya.

Pekanbaru, 03 Juli 2025  
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd  
NIP. 19671212.199503 1 001

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Fadhila Kurnia Putri lahir di Duri pada tanggal 10 Februari 2000. Fadhila merupakan anak kedua dari Bapak Ermant dan ibu Erlina. Fadhila memulai pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 22 Duri Barat hingga tahun 2012, lalu melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mandau hingga tahun 2015, dan melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Mandau hingga tahun 2018. Pada tahun 2018, Fadhila diterima di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi. Pada tahun 2025, Fadhila menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) dengan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Suska Riau”**