

**PENGARUH WELAS ASIH DIRI TERHADAP *PERCEIVED STRESS*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI**



Oleh:

Izzati Nabila

1801622050

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**PENGARUH WELAS ASIH DIRI TERHADAP *PERCEIVED STRESS*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Izzati Nabila

1801622050

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap *Perceived Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang
Sedang Menyusun Skripsi

Nama Mahasiswa : Izzati Nabila

Nomor Registrasi : 1801622050

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 19 Juni 2026

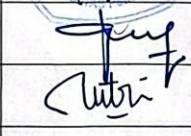
Pembimbing I

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II

Vinna Ramadhany, Sy, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004222020122012

Panitian Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		16 Juli 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		16 Juli 2026
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Ketua Penguji)***		16 Juli 2026
Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si. (Anggota)****		3 Juli 2026
Fauziah Wijayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Anggota)****		3 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Izzati Nabila
NIM : 1801622050
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap *Perceived Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2026 sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 23 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



(Izzati Nabila)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Wanting to be perfect is the same thing as wanting to make yourself unhappy.”

(Wonwoo, Member of The K-Pop Group Seventeen)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk ayah, bunda, kedua adik penulis, teman, dosen, serta orang-orang yang telah senantiasa dalam mendukung dan menemani penulis baik suka maupun duka hingga saat ini. Terima kasih sudah menunggu dan percaya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-489221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izzati Nabila
NIM : 1801622050
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : nabilaizzati111@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain ()

yang berjudul:

"Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap *Perceived Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang
Sedang Menyusun Skripsi"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bekasi, 23 Juni 2026

METERAI
TEMPEL
CBDAMX420077918
(Izzati Nabila)

IZZATI NABILA
PENGARUH WELAS ASIH DIRI TERHADAP *PERCEIVED STRESS*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner dan analisis hipotesis menggunakan analisis regresi linear satu prediktor. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu Skala Welas Diri (SWD) yang digunakan untuk mengukur tingkat Welas Asih Diri dan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang digunakan untuk mengukur tingkat *perceived stress*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 276 responden dengan kriteria mahasiswa aktif tingkat akhir (semester 8) di universitas di Jabodetabek yang sedang menyusun skripsi dan belum melakukan sidang skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat welas asih diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, semakin rendah tingkat *perceived stress* yang dirasakan. Selain itu, welas asih diri mampu menjelaskan 29,5% varians *perceived stress*, sedangkan sisanya 70,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: welas asih diri, *perceived stress*, mahasiswa tingkat akhir

IZZATI NABILA

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON PERCEIVED STRESS AMONG
FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS WRITING THEIR THESES**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of self-compassion on perceived stress among final-year undergraduate students writing their theses. A quantitative approach was employed using questionnaire-based data collection and hypothesis testing through simple linear regression analysis. The instruments used in this study were the Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion and the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to assess perceived stress. The participants consisted of 276 active final-year undergraduate students (eighth semester) from universities in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi (Jabodetabek) who were writing their theses and had not yet undergone their thesis defense. The result revealed that self-compassion had a significant negative effect on perceived stress among final-year undergraduate students writing their theses. Higher self-compassion was associated with lower levels of perceived stress. Furthermore, self-compassion accounted for 29,5% of the variance in perceived stress, while the remaining 70,5% was explained by factors not examined in this study.

Keywords: *self-compassion, perceived stress, final-year undergraduate students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian skripsi hingga akhir yang berjudul “Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap *Perceived Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi.” Adapun skripsi ini dibuat sebagai pemenuhan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Dengan demikian, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi I penulis. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Mba Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi II penulis. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas segala ilmu, bimbingan, pengalaman, serta wawasan yang telah diberikan selama masa perkuliahan ini.

9. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam berbagai keperluan akademik sehingga proses studi penulis dapat berjalan lancar.
10. Seluruh responden, yang telah berkenan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi jalannya penelitian ini.
11. Ayah dan Bunda, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan baik moral maupun material yang menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis. Terima kasih karena selalu percaya, mendukung, dan mendoakan setiap langkah penulis. Kehadiran dan pengorbanan yang diberikan menjadi alasan bagi penulis bisa terus melangkah dan memberikan yang terbaik.
12. Kedua adik penulis, M. Izzudin Al-Fajri dan Izzi Namira, yang selalu memberikan dukungan, keceriaan, semangat, dan menemani penulis selama menjalani berbagai aktivitas dan proses penyusunan skripsi ini.
13. Grup kelompok “Komet” yaitu Zhafira Nur Azmina, Adinda Najla Tunggadewi, dan Nurmeta Ropiqa Azmi, yang telah hadir memberikan dukungan emosional, semangat dan bantuan dari awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, serta berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama dalam perjalanan akademik penulis.
14. Rodatul Jannah, Elwia Khairanisa, dan Gita Nurjanah, yang juga telah kebersamai penulis sejak awal masa perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan segala bantuan yang diberikan, serta banyaknya canda tawa dan pengalaman yang telah dilalui bersama.
15. Kiara, Shafa, Tazkia, Syifa, Dinda, dan Pinka selaku rekan kelompok PKP 2025 di PLPBK. Terima kasih telah hadir dalam perjalanan perkuliahan penulis dari saat pertama kali menjadi rekan satu kelompok PKP hingga saat ini. Senang sekali bisa berteman dan meluangkan waktu bersama kalian.

16. Grup kelompok “Orbah” yang telah menemani penulis dari SMA hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan dan semangat, serta begitu banyak pengalaman yang telah dilalui bersama.
17. Grup K-Pop Seventeen, yang melalui musik, pesan positif, dan berbagai konten yang mereka bagikan, telah menjadi salah satu sumber kebahagiaan dan penyemangat bagi penulis, terutama selama proses penyusunan skripsi ini.
18. Diri sendiri, terima kasih sudah mau berjuang dan bertahan hingga sampai di titik ini. Terima kasih meskipun terkadang ingin menyerah, masih bisa berdiri dan bangkit lagi. Perjalanan dari awal perkuliahan hingga saat ini memang tidak mudah, tetapi terima kasih karena telah percaya di atas keraguan sendiri. Sebanyak apa pun dukungan yang diberikan, jika bukan karena keinginan diri sendiri untuk bangkit dan berusaha, semua ini tidak akan pernah terjadi.

Bekasi, 9 Juni 2026



Izzati Nabila

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Perceived Stress	13
2.1.1 Definisi Perceived Stress	13
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perceived Stress	15
2.2 Welas Asih Diri	16

2.2.1 Definisi Welas Asih Diri	16
2.2.2 Komponen Welas Asih Diri.....	17
2.3 Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.....	18
2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap Perceived Stress	20
2.5 Kerangka Pemikiran.....	22
2.6 Hipotesis Penelitian.....	22
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Definisi Konseptual.....	26
3.2.2 Definisi Operasional.....	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi Penelitian	27
3.3.2 Sampel Penelitian.....	27
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	29
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Analisis Data	40
3.5.1 Uji Statistik	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	43
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	44
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	44
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Lokasi Universitas	45
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Waktu Mengerjakan Skripsi	46
4.2 Pelaksanaan Penelitian	46
4.2.1 Persiapan Penelitian	46
4.3 Pelaksanaan Penelitian	49

4.4 Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.4.1 Variabel <i>Perceived Stress</i>	50
4.4.2 Variabel Welas Asih Diri	52
4.4.3 Hasil Uji Asumsi	54
4.4.4 Hasil Uji Hipotesis	55
4.4.5 Hasil Analisis Tambahan	58
4.5 Pembahasan	58
4.6 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Implikasi	65
5.2.1 Implikasi Teoritis	65
5.2.2 Implikasi Praktis	65
5.3 Saran dan Rekomendasi	66
5.3.1 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi	66
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Perceived Stress.....	32
Tabel 3.2 Skala Likert Instrumen <i>Perceived Stress</i>	32
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Welas Asih Diri	37
Tabel 3.4 Skala Likert Instrumen Welas Asih Diri.....	37
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia	44
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Domisili.....	44
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Lokasi Universitas	45
Tabel 4.5 Data Responden Berdasarkan Lama Waktu Mengerjakan Skripsi.....	46
Tabel 4.6 Data Deskriptif Variabel <i>Perceived Stress</i>	50
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Perceived Stress</i>	51
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor <i>Perceived Stress</i>	52
Tabel 4.9 Datar Deskriptif Variabel Welas Asih Diri	52
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Welas Asih Diri	54
Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Skor Welas Asih Diri.....	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	56
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Satu Prediktor.....	56
Tabel 4.16 Model Hasil Uji Regresi Linear Satu Prediktor	57
Tabel 4.17 Hasil Koefisien Regresi Linear Satu Prediktor	57
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Skor <i>Perceived Stress</i> dan Lama Waktu Mengerjakan Skripsi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram Variabel Perceived Stress	51
Gambar 4.2 Histogram Variabel Welas Asih Diri	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Output SPSS.....	74
Lampiran 2: Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 3: <i>Screenshot</i> Email Persetujuan Penggunaan Alat Ukur	82

