

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi penting dalam perjalanan akademiknya, yaitu tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, yang biasanya menjadi tantangan terbesar bagi mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, skripsi merupakan karya ilmiah berbentuk penelitian yang diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir sarjana sebagai syarat kelulusan akademik serta memperoleh gelar sarjana (Sugiyono, 2023). Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu sesuai rencana yang telah ditetapkan (Da'awi & Nisa Walda Isna, 2021). Keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu tersebut dapat berakibat pada mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu. Oleh karena itu, proses penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik dan kognitif saja, tetapi juga menuntut kesiapan emosional dan psikologis mahasiswa dalam menjalani setiap prosesnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fase penyusunan skripsi ini sering kali dipersepsikan sebagai situasi yang menekan secara psikologis. Studi tentang mahasiswa tingkat akhir di FKIP Universitas Islam Riau menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tingkat stres sedang hingga berat, menandakan bahwa skripsi merupakan salah satu sumber tekanan akademik yang signifikan (Sukarni, Wulandini & Suyanti, 2023). Penelitian oleh Seto, Wondo dan Mei (2020) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Pendidikan Matematika menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 77%. Selain itu, studi pada mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa juga berada pada kategori stres rendah hingga sedang, dengan mayoritas mahasiswa berada di kategori stres sedang (Safitri & Komarudin, 2022). Temuan-temuan

tersebut menandakan bahwa proses penyusunan skripsi sering kali dipersepsikan sebagai salah satu sumber tekanan yang cukup signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir.

Di Indonesia, khususnya di wilayah kota-kota besar seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi, fenomena ini juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menemukan bahwa 71,3% mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori stres sedang, dan 14,8% lainnya berada pada kategori stres berat. Widiastuti, Fitria, dan Setaningsih (2025) juga menemukan bahwa 87% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena fase penyusunan skripsi yang sering kali dipersepsikan sebagai situasi yang menekan secara psikologis tidak hanya ditemukan pada konteks mahasiswa tingkat akhir secara umum, tetapi juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek.

Kemudian, karakteristik Jabodetabek sebagai salah satu kawasan metropolitan juga memiliki dinamikanya tersendiri. Tingginya biaya hidup merupakan salah satu ciri khas kota-kota besar yang dapat berpotensi meningkatkan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan survei Biaya Hidup tahun 2022 oleh BPS, rata-rata pengeluaran konsumsi rumah tangga di Jakarta mencapai 14,88 juta per bulan, diikuti Bekasi sebesar Rp14,34 juta, Depok 12,35 juta, Tangerang Rp10,96 juta, dan Bogor Rp10,73 juta (CNN Indonesia, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Musabiq dan Karimah (2018) menemukan bahwa 23% stresor yang dialami mahasiswa berasal dari masalah keuangan seperti banyaknya pengeluaran dan membayar uang kuliah. Temuan ini menandakan bahwa tingginya biaya hidup di wilayah Jabodetabek berpotensi menambah tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain menghadapi berbagai tantangan dan tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, mereka juga harus menghadapi tekanan finansial karena biaya hidup yang tinggi yang berpotensi meningkatkan stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, fenomena tersebut menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi yang seringkali dipersepsikan sebagai situasi yang menekan dan sulit pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek menjadi isu yang relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2026 kepada 14 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden menilai dan memaknai proses penyusunan skripsi sebagai tuntutan akademik yang cukup sulit, menantang, melelahkan, dan membutuhkan usaha yang besar untuk menyelesaikannya. Tekanan yang dialami responden dalam proses penyusunan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kecenderungan membandingkan progres penyusunan skripsi dengan teman lain yang telah menunjukkan perkembangan yang lebih maju, ekspektasi untuk sempurna, ekspektasi dari lingkungan sekitar, demotivasi, dan tekanan dari dosen pembimbing. Selain itu, faktor akademik seperti kebingungan dalam menyusun bagian-bagian skripsi, kesulitan menentukan topik penelitian, serta keterbatasan sumber referensi menjadi sumber tekanan yang sering dialami responden selama proses penyusunan skripsi.

Tekanan yang dialami responden dalam survei pendahuluan berdampak pada proses pengerjaan skripsi mereka. Mayoritas responden melaporkan bahwa tuntutan akademik yang dinilai menekan ini memengaruhi motivasi dan perilaku dalam menyusun skripsi. Responden cenderung menunda melakukan penyusunan skripsi atau mengalami prokrastinasi sebagai pengaruh dari situasi akademik yang dianggap menekan dan sulit tersebut. Selain itu, rasa lelah, kehilangan semangat, serta kesulitan berkonsentrasi juga timbul akibat perasaan tertekan yang dirasakan dalam proses penyusunan skripsi.

Analisis kualitatif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FIP Universitas PGRI Semarang menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain seperti kesulitan dalam pengambilan data penelitian, kendala dalam bimbingan, kesulitan merumuskan masalah penelitian serta biaya pembuatan skripsi yang sering kali dipersepsikan sebagai situasi yang menekan, tidak terkendali dan membebani (Ismanto, Wakhyudin & Baedowi, 2023). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan pada target kelulusan dari kampus, ekspektasi dari lingkungan sosial sekitar, serta tekanan waktu untuk segera menyelesaikan studi. Widiastuti, Fitria, dan Setaningsih (2025) menunjukkan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan faktor eksternal yang dialami secara bersamaan,

di mana tuntutan untuk sempurna, tekanan untuk berprestasi, ekspektasi dosen pembimbing, serta keterbatasan waktu penyusunan skripsi menjadi sumber tekanan yang paling dominan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa ketika terus-menerus dipersepsikan secara subjektif sebagai stres.

Kondisi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi dapat berpotensi nyata terhadap proses akademik yang sedang dijalani serta berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tingkat stres tinggi yang dirasakan mahasiswa dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, produktivitas, hingga mendorong munculnya perilaku prokrastinasi selama penyusunan skripsi sehingga menyebabkan tugas akhir tersebut tertunda dan tidak diselesaikan secara optimal. Studi kualitatif oleh Faiz (2024) menemukan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berdampak pada psikologis, fisik serta produktivitas mahasiswa. Dampak psikologis yang dirasakan berupa kecemasan berlebihan dan ketegangan mental yang mengarah pada dampak fisik seperti gangguan tidur, termasuk sulit tidur, kelelahan fisik, hingga ketegangan tubuh. Stres yang dirasakan tersebut juga membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi, merasa tidak produktif, serta menyebabkan penyusunan skripsi tertunda, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas skripsi mereka.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Slimmen dkk. (2022) stres yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan *mental well-being* mahasiswa, yang menjelaskan bahwa stres yang dirasakan tersebut menurunkan kondisi *mental well-being* mahasiswa secara kuat dan langsung. Selain itu, semakin tinggi stres yang dirasakan juga meningkatkan risiko tinggi penurunan kesehatan mental dan mengalami keluhan burnout. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Zhang, Meng dan Wen. (2025) yang menunjukkan tingginya tingkat stres yang dirasakan mahasiswa berhubungan dengan meningkatnya *academic burnout* yang mereka rasakan, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya motivasi dan minat belajar mahasiswa.

Temuan mengenai berbagai dampak negatif tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi memiliki konsekuensi yang cukup signifikan dan tidak dapat diabaikan. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi pada kategori sedang, kondisi tersebut tetap memerlukan perhatian. Aulia dan Panjaitan (2019) menyebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, baik pada tingkat sedang maupun berat, keduanya perlu dicegah karena dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta prestasi akademik. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Susylowati, Hafifah, dan Rahman (2022) dalam penelitian kualitatifnya yang menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdampak nyata pada berbagai aspek kehidupan, seperti gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan, kecemasan, sulit konsentrasi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan demikian, stres yang dipersepsikan mahasiswa akhir selama proses penyusunan skripsi bukan hanya dialami secara subjektif, tetapi juga berdampak langsung pada proses dan hasil penyusunan skripsi serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Konsep ini dikenal sebagai *perceived stress*. *Perceived stress* merupakan penilaian subjektif individu terhadap sejauh mana kehidupannya dipersepsikan penuh tekanan, termasuk ketika situasi dianggap tidak terprediksi, tidak terkendali, dan membebani (Cohen, Kamarck & Mermelstein., 1983). Dalam konsep ini, stres dipahami sebagai hasil dari proses penilaian subjektif individu terhadap situasi yang dihadapinya, bukan sebagai respons langsung terhadap tekanan objektif. Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) menekankan bahwa inti yang membentuk *perceived stress* bukanlah berdasarkan jumlah peristiwa yang dialami individu, melainkan dari bagaimana individu tersebut menilai peristiwa hidupnya dalam jangka waktu tertentu sebagai situasi yang sulit diprediksi, sulit dikendalikan, dan melebihi kapasitas diri.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, tingkat *perceived stress* setiap mahasiswa dapat berbeda meskipun berada dalam kondisi akademik yang relatif sama, bergantung pada seberapa jauh persepsi dan makna yang dihasilkan dari tuntutan penyusunan skripsi sebagai situasi yang dianggap menekan. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu menyusun skripsi, tidak dapat memprediksi tanggapan dosen pembimbing terhadap skripsinya, kesulitan mencari responden penelitian, atau revisi yang berulang sebagai beban yang melebihi sumber daya yang dimikinya, situasi tersebut cenderung dipersepsikan sebagai stres yang tinggi. Sebaliknya, tingkat *perceived stress* akan cenderung lebih rendah

ketika mahasiswa menilai dan meyakini bahwa hambatan skripsinya tersebut masih dapat diatasi dan diselesaikan secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *perceived stress* individu sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis internal yang menentukan bagaimana individu menilai dan merespons situasi menekan yang terjadi, sehingga menghasilkan tingkat stres yang dirasakan berbeda meskipun dalam satu situasi yang sama.

Perceived stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tidak dapat dipisahkan dari dinamika psikologis dalam diri individu. Faktor psikologis internal membantu menciptakan cara mahasiswa menilai dan memaknai berbagai tuntutan akademik, termasuk penyusunan skripsi. Berdasarkan tinjauan literatur, faktor-faktor psikologis internal, baik yang bersifat adaptif seperti *welas asih diri* (Martínez-Rubio dkk., 2023; Omar dkk., 2025; Stutts et al., 2018), *resiliensi* (Hasanli dkk., 2025; Kołodziej dkk., 2025; Lu Lu dkk., 2024), *kecerdasan emosional* (Foster dkk., 2018; Gey dkk., 2025; Sarrionandia dkk., 2018), *self-esteem* (Sarfika dkk., 2023; Wright dkk., 2023), dan *efikasi diri* (Liu dkk., 2024; Madson dkk., 2022; Jurado dkk., 2019), maupun yang bersifat maladaptif seperti *neuroticism* (Abbasi dkk., 2026; Liu dkk., 2024), memiliki pengaruh terhadap *perceived stress* individu. Secara umum, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis internal yang bersifat adaptif memiliki hubungan negatif signifikan dengan *perceived stress*, yang artinya semakin tinggi kemampuan psikologis individu tersebut, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan individu. Sebaliknya, faktor psikologis internal yang bersifat maladaptif seperti *neuroticism* memiliki hubungan positif signifikan dengan *perceived stress*, yang menandakan bahwa kecenderungan emosi negatif pada individu dapat meningkatkan cara individu menilai stres yang dirasakan.

Dalam tinjauan literatur, ditemukan bahwa faktor lain seperti faktor eksternal juga memengaruhi *perceived stress* individu. Dukungan sosial ditemukan berkorelasi negatif signifikan dengan *perceived stress*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, baik dukungan keluarga atau *significant others* lainnya maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan individu (Acoba, 2024; El-Kailani dkk., 2025; Sarfika dkk., 2023). Dengan demikian, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi *perceived stress* individu,

baik faktor internal maupun faktor eksternal seperti dukungan sosial. Namun, faktor eksternal merupakan faktor yang sulit dikendalikan oleh individu, serta dari sekian banyak faktor psikologis internal yang telah terbukti memengaruhi *perceived stress*, penelitian ini memfokuskan pada welas asih diri sebagai salah satu faktor psikologis internal karena kemampuan welas asih diri relevan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kegagalan, kesalahan, atau kesulitan seperti revisi berulang atau perasaan tidak mampu yang biasanya dirasakan selama proses penyusunan skripsi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri berkaitan dengan tingkat *perceived stress* pada mahasiswa. Welas asih diri ditemukan berhubungan negatif signifikan dengan *perceived stress*, serta berperan dalam menjelaskan hubungan antara *proactive coping* dan *perceived stress* (Bui dkk., 2021). Ketika mahasiswa mampu bersikap lebih welas asih terhadap dirinya sendiri saat menghadapi situasi yang menekan dan sulit, terlepas dari jenis strategi coping yang digunakan, tingkat stres yang dipersepsikan cenderung lebih rendah. Selain itu, penelitian oleh Martínez-Rubio dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat welas asih diri yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *perceived stress* yang lebih tinggi. Temuan ini menandakan bahwa cara individu bersikap terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan berkontribusi penting dalam membentuk cara individu tersebut memaknai situasi yang menuntut. Penelitian lain oleh Omar dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan welas asih diri tinggi cenderung memiliki tingkat *perceived stress* dan *burnout* yang lebih rendah.

Dalam konteks akademik, penelitian welas asih diri terhadap *perceived stress* dilakukan pada mahasiswa dengan berbagai tuntutan akademik yang berbeda-beda. Pada penelitian Martinez-Rubio dkk. (2023) konteks tuntutan akademik lebih berfokus pada beban jam studi per minggu sebagai salah satu prediktor *perceived stress*. Kemudian, dalam penelitian Omar dkk. (2025) menemukan bahwa tahun akademik, terutama tahun kedua dan keempat, menunjukkan tingkat *perceived stress* yang tinggi bergantung pada tuntutan kurikulum pada tahun tersebut. Selain itu, dalam penelitian lain oleh Stutts dkk. (2018) tuntutan akademik berfokus pada peristiwa stres biasa yang terjadi selama kuliah, termasuk kinerja akademik.

Perbedaan konteks tuntutan akademik ini menunjukkan bahwa sumber tekanan yang dialami mahasiswa dapat bervariasi, sehingga cara mahasiswa merespons tekanan tersebut juga berbeda. Dalam situasi tersebut, *welas asih diri* menjadi salah satu faktor psikologis internal yang berperan penting dalam memengaruhi dinamika *perceived stress* mahasiswa. Namun, konteks tuntutan akademik seperti proses penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik akademik yang berbeda, seperti tuntutan untuk sempurna, lulus tepat waktu, proses yang relatif panjang, serta menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

Menurut Neff (2003a), *welas asih diri* adalah sikap terbuka individu dalam memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan pemahaman terhadap penderitaan, kegagalan, atau keterbatasan diri, serta menghadapi emosi negatif secara sadar dan tidak menghakimi, dan menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia secara universal. *Welas asih diri* membantu individu merespons kesulitan atau kegagalan secara lebih adaptif melalui tiga komponen yang bekerja bersamaan, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, *welas asih diri* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa tidak terlepas dari berbagai kesulitan atau kegagalan yang terjadi, seperti revisi berulang, data penelitian yang tidak sesuai harapan, ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing, serta progres skripsi yang berjalan lebih lambat dari rancangan awal, sehingga sangat mungkin timbul perasaan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, atau menghukum diri secara berlebihan. Mahasiswa dengan tingkat *welas asih diri* tinggi cenderung tidak berlebihan melakukan *self-judgement* dan berlarut dalam emosi negatif ketika menghadapi kegagalan akademik, melainkan menganggap kegagalan tersebut sebagai bagian dari proses belajar dan menyadari bahwa kesulitan atau kegagalan dalam proses penyusunan skripsi merupakan pengalaman umum yang banyak dialami mahasiswa.

Penelitian oleh Sapanci (2021) menunjukkan bahwa *welas asih diri* berperan dalam menjelaskan hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan *welas asih diri* tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri yang maladaptif

terhadap ketakutan akan kegagalan. Selain itu, Neha Poonacha dan Bapu (2024) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat welas asih diri tinggi cenderung lebih jarang terjebak dalam pola pikir ruminatif dan perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, welas asih diri sebagai faktor pelindung berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk lebih adaptif dalam menghadapi sumber stresnya sehingga tingkat *perceived stress* menjadi lebih rendah.

Berbagai penelitian empiris terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa welas asih diri memiliki hubungan dengan *perceived stress* pada mahasiswa. Penelitian oleh Rashid dkk. (2025) pada 100 mahasiswa di Pakistan menemukan bahwa welas asih diri berkorelasi negatif signifikan dengan *perceived stress*, di mana mahasiswa dengan tingkat welas asih diri yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat *perceived stress* yang lebih rendah. Penelitian serupa juga ditemukan oleh Lathren, Bluth dan Park (2019) pada remaja di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa welas asih diri tidak hanya berkorelasi negatif dengan *perceived stress*, tetapi juga berperan sebagai moderator yang melemahkan hubungan antara *perceived stress* dan gejala depresi serta kecemasan.

Lebih lanjut, penelitian lain menunjukkan bahwa welas asih diri juga banyak berperan sebagai mediator dan moderator dalam hubungan antara *perceived stress* dan dampak negatif psikologis dari *perceived stress*. Studi pada *emerging adulthood* menemukan bahwa welas asih diri memediasi hubungan antara *perceived stress* dan gejala depresi (Prati, Wismanto & Rahayu, 2024). Hasil tersebut juga sejalan dengan studi longitudinal oleh Stutts dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa welas asih diri sebagai faktor pelindung melemahkan dampak *perceived stress* terhadap gejala depresi dan kecemasan di masa mendatang. Temuan-temuan ini secara konsisten memperkuat landasan teoritis dan empiris mengenai welas asih diri dalam menjelaskan tingkat *perceived stress*.

Meskipun berbagai penelitian terkait hubungan antara welas asih diri dan *perceived stress* telah banyak dilakukan, masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi ruang bagi penelitian selanjutnya. Sebagian besar penelitian tersebut lebih menempatkan welas asih diri sebagai mediator atau moderator dan bukan sebagai prediktor langsung. Penelitian-penelitian sebelumnya juga terlihat masih terbatas pada populasi mahasiswa secara umum dengan tuntutan akademik yang

berbeda atau kelompok dewasa awal tanpa subjek secara spesifik memfokuskan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Padahal, tuntutan akademik seperti fase penyusunan skripsi merupakan salah satu periode di mana mahasiswa mulai menghadapi tuntutan dan beban akademik yang lebih kompleks, yang berpotensi meningkatkan *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berbagai dampak negatif *perceived stress* seperti prokrastinasi, penurunan kualitas skripsi, hingga *academic burnout* juga telah diketahui dari penelitian sebelumnya. Namun, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Indonesia masih relatif sedikit sehingga belum diketahui bagaimana peran welas asih diri sebagai faktor protektif dalam menurunkan *perceived stress* di dalam kelompok populasi ini. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menjadi penting untuk dilakukan dengan tujuan mengisi celah penelitian yang ada.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana welas asih diri berperan dalam menurunkan tingkat *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir dalam fase penyusunan skripsinya.

Diharapkan dengan memahami pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi atau program pendampingan psikologis yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan merespons tekanan secara lebih adaptif. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini juga dapat memperdalam dan mengembangkan kajian ilmiah mengenai faktor psikologis internal yang berperan dalam membentuk persepsi stres yang dirasakan dalam konteks akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, Beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain yaitu:

1. Proses penyusunan skripsi sering kali dipersepsikan sebagai situasi yang menekan dan membebani bagi mahasiswa tingkat akhir.
2. Meningkatnya jumlah mahasiswa tingkat akhir pada fase penyusunan skripsi yang berada pada kategori tingkat stres sedang hingga berat.
3. Dampak tingkat stres terhadap kondisi psikologis dan produktivitas mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
4. Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi dipengaruhi oleh baik faktor internal maupun faktor eksternal, salah satu faktor psikologis internal yang diduga berperan dalam memengaruhi tingkat stres yang dipersepsikan mahasiswa adalah welas asih diri.
5. Penelitian mengenai peran welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa telah dilakukan sebelumnya, namun penelitian yang secara khusus mengkaji pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks tuntutan akademik yang berbeda seperti proses penyusunan skripsi di Indonesia masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti memberikan batasan penelitian pada pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah ini dibentuk berdasarkan pembatasan masalah diatas, yaitu "Apakah terdapat pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas kajian psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif. Diharapkan juga penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan literatur ilmiah mengenai pengaruh welas asih diri terhadap *perceived stress*, terutama dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

Diharapkan temuan dalam penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan atau layanan konseling universitas dalam mempertimbangkan pengembangan program bimbingan atau intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan welas asih diri yang dapat membantu mahasiswa mengelola dan merespons tekanan selama proses penyusunan skripsi. Diharapkan juga temuan ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya welas asih diri sebagai sumber daya psikologis internal dalam menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi masyarakat mengenai kemampuan welas asih diri yang dapat membantu individu dalam mengurangi stres, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental.