



Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi

Elva Yahya Adhitya Al-Arief^{1*}

¹*Universitas PGRI Madiun, Indonesia

elvayahya@gmail.com

Accepted: 06-11-2025

Revised: 15-11-2025

Published: 10-12-2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres akademik melalui strategi coping selama proses penyusunan skripsi. Pendekatan kualitatif fenomenologi digunakan untuk memahami makna yang dibentuk mahasiswa berdasarkan pengalaman hidup mereka. Responden terdiri dari lima mahasiswa tingkat akhir yang dipilih secara purposive dan diwawancara secara mendalam, baik tatap muka maupun daring. Analisis data dilakukan menggunakan thematic analysis untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait bentuk strategi coping, faktor yang memengaruhi pemilihan strategi, dan dampaknya terhadap produktivitas serta kesejahteraan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan kombinasi *problem-focused* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola stres akademik, dengan dukungan internal dan eksternal berperan penting dalam keberhasilan strategi tersebut. Temuan ini menawarkan implikasi praktis bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan pihak perguruan tinggi dalam merancang dukungan yang lebih efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Stres Akademik, Strategi *Coping*, Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi.

Citation:

Al-Arief, E. Y. A., (2025). Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47-58.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap transisi menuju dunia profesional, di mana mereka dituntut untuk mengembangkan kemampuan akademik, keterampilan sosial, dan kemandirian dalam pengambilan keputusan. Masa perkuliahan tidak hanya menjadi ajang pembelajaran teoritis, tetapi juga proses pembentukan karakter, pengelolaan waktu, serta adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik dan non-akademik (Sari & Sutarto 2023). Seiring berjalannya waktu, setiap mahasiswa akan memasuki fase akhir studi yang ditandai dengan meningkatnya beban tanggung jawab, baik dari segi penyelesaian mata kuliah maupun tuntutan untuk menghasilkan karya ilmiah sebagai syarat kelulusan (Ardi et al., 2023). Pada tahap ini, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan yang lebih tinggi dibandingkan masa-masa sebelumnya, karena keberhasilan menyelesaikan studi menjadi penentu kelanjutan karier dan masa depan mereka. Data nasional menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa membutuhkan waktu tambahan 1–2 semester untuk menyelesaikan tahap akhir perkuliahan, terutama karena kendala akademik dan administrative.

Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas dan persyaratan akademik yang bersifat kompleks dan membutuhkan komitmen tinggi. Tugas-tugas tersebut meliputi penyelesaian sisa mata kuliah, magang atau praktik kerja, hingga penulisan tugas akhir sebagai bentuk penerapan ilmu yang telah diperoleh selama studi (Wulandari, 2021). Masa ini sering kali menjadi periode yang penuh tekanan karena mahasiswa harus mampu membagi waktu antara berbagai tanggung jawab akademik dan non-akademik. Selain itu, harapan dari keluarga, tuntutan dosen pembimbing, serta target pribadi untuk lulus tepat waktu turut menambah beban psikologis yang dirasakan (Azis et al., 2024). Sebuah survei menunjukkan bahwa sekitar 63% mahasiswa tingkat akhir melaporkan mengalami stres akademik sedang hingga tinggi selama masa penyusunan tugas akhir. Tekanan tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres akademik yang berpotensi menghambat kinerja mahasiswa di tahap akhir studinya.

Salah satu tugas yang paling krusial bagi mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi, yaitu karya tulis ilmiah yang memerlukan kemampuan penelitian, analisis, dan penulisan akademik yang sistematis. Skripsi berfungsi sebagai bukti pencapaian kompetensi mahasiswa dalam mengintegrasikan teori dengan praktik, sekaligus menjadi tolak ukur kesiapan mereka untuk terjun ke dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Chigbu, 2022). Proses penyusunan skripsi umumnya melibatkan serangkaian tahapan seperti penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis hasil, dan penulisan laporan akhir, yang masing-masing memiliki tantangan tersendiri. Hambatan yang sering dihadapi mahasiswa meliputi kesulitan menentukan topik, keterbatasan referensi, kendala teknis dalam pengolahan data, hingga koordinasi dengan dosen pembimbing yang memerlukan manajemen waktu yang efektif (Aprilia, 2024). Berdasarkan laporan evaluasi akademik beberapa perguruan tinggi, sekitar 45–55% mahasiswa mengalami keterlambatan penyelesaian skripsi, dengan rata-rata durasi penulisan mencapai 6–12 bulan. Kompleksitas proses tersebut membuat skripsi menjadi salah satu sumber tekanan utama pada mahasiswa akhir.

Stres akademik adalah respon psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya

untuk mengatasinya (Mardiatusaleha et al., 2023). Bagi mahasiswa tingkat akhir, tekanan tersebut dapat berasal dari berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu, tuntutan kualitas skripsi, ekspektasi dari pembimbing, serta kekhawatiran akan masa depan setelah lulus (Tanjungsari et al., 2024). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu gejala fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh, serta gejala psikologis seperti kecemasan, menurunnya motivasi, dan rasa putus asa (Septianingsih et al., 2024). Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, kondisi ini dapat secara langsung menghambat proses penulisan, menurunkan kualitas pengerjaan, dan memperpanjang waktu penyelesaian tugas akhir mereka.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa akhir juga tercermin dari sejumlah kasus nyata yang terjadi di lapangan. Pada tahun 2022, seorang mahasiswa di Malang dilaporkan melakukan percobaan bunuh diri yang diduga dipicu oleh tekanan penyelesaian skripsi dan tuntutan akademik yang berat (Abidin & Abdullah 2025). Kasus serupa terjadi di Palembang pada 2023, di mana seorang mahasiswa meninggal dengan dugaan depresi akibat beban skripsi (Putra, 2023). Penelitian oleh Ardi et al. (2025) terhadap mahasiswa rantau di Sumatera Barat juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik menjelang penyelesaian tugas akhir berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti tempat tinggal, dukungan sosial yang terbatas, dan status sebagai perantau. Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa tanpa strategi coping yang adaptif, beban akademik pada tahap akhir studi dapat berkembang menjadi masalah psikologis serius.

Dalam menghadapi tekanan yang tinggi selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa memerlukan strategi coping yang efektif agar dapat mengelola stres akademik secara adaptif. Strategi coping dapat didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai berat atau melampaui kapasitasnya (Lazarus & Folkman, 1984; Febrianola, 2021). Secara umum, strategi coping dibagi menjadi dua kategori, yaitu problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, dan emotion-focused coping yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap tekanan yang dialami (King, 2011; Fariz et al. 2025). Pemilihan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional, mempertahankan motivasi, dan meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berpotensi menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kesehatan mental, fisik, dan capaian akademiknya. Penggunaan strategi coping yang tepat menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan dan mempertahankan produktivitas selama proses penyusunan skripsi. Namun, meskipun banyak penelitian yang membahas stres akademik pada mahasiswa secara umum, kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman subjektif mahasiswa penyusun skripsi dalam memilih dan menerapkan strategi coping masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengelolaan stres akademik melalui strategi coping pada mahasiswa penyusun skripsi, dengan tujuan menggambarkan bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan, faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya, serta dampaknya terhadap penyelesaian skripsi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan fenomenologis yang

menggali pengalaman mendalam mahasiswa dalam menghadapi tekanan skripsi, sehingga mampu mengungkap dinamika coping yang belum banyak dijelaskan dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan pihak perguruan tinggi dalam merancang dukungan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik pada tahap akhir studinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres akademik melalui strategi coping selama proses penyusunan skripsi. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang dibentuk partisipan berdasarkan pengalaman hidup mereka, sehingga fokus penelitian tidak hanya pada apa yang dialami, tetapi juga pada bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut (Creswell & Poth, 2023). Dalam proses penelitian, peneliti juga menjaga refleksivitas, yaitu menyadari pengalaman dan pandangan pribadi yang mungkin memengaruhi cara memahami data, agar hasil interpretasi tetap lebih objektif dan sesuai dengan cerita partisipan.

Responden dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada tahap bimbingan proposal, pengumpulan data, atau penulisan hasil. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif, (2) sedang mengerjakan skripsi minimal pada tahap pengumpulan data, dan (3) pernah mengalami gejala stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Jumlah responden ditentukan berdasarkan pertimbangan ketercukupan data (*data saturation*), di mana tidak ada informasi baru yang muncul setelah wawancara terakhir (Hennink & Kaiser, 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara tatap muka dan daring melalui platform konferensi video sesuai dengan kesediaan responden. Wawancara menggunakan pedoman pertanyaan terbuka yang telah disusun berdasarkan fokus penelitian. Selain itu, peneliti juga membuat catatan lapangan (*field notes*) yang memuat deskripsi suasana wawancara, bahasa tubuh, serta ekspresi non-verbal responden untuk memperkuat konteks data (Brewer & kolega 2022).

Analisis data dilakukan menggunakan metode *thematic analysis* yang mengacu pada langkah-langkah Braun & Clarke (2021), meliputi: (1) transkripsi verbatim hasil wawancara, (2) pembacaan berulang untuk memahami konteks data, (3) pemberian kode awal (*initial coding*) pada potongan data yang relevan, (4) pengelompokan kode menjadi subtema, (5) penggabungan subtema menjadi tema utama, dan (6) penyusunan deskripsi naratif yang merepresentasikan pengalaman responden. Keabsahan data dijaga melalui teknik *triangulasi sumber* dan *member checking*, di mana hasil sementara penelitian dikonfirmasi kembali kepada responden untuk memastikan kesesuaian interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap lima responden, seluruhnya merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di program studi berbeda

namun berada pada tahap yang relatif sama, yaitu bimbingan proposal hingga penulisan hasil penelitian. Rentang usia responden adalah 21–23 tahun, dengan tiga orang tinggal bersama keluarga dan dua orang tinggal di kos. Seluruh responden mengaku pernah mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi selama proses penyusunan skripsi, yang ditandai dengan gejala psikologis seperti rasa cemas, takut gagal, dan mudah marah, serta gejala fisik seperti sulit tidur dan menurunnya nafsu makan.

Table 1. Kutipan Wawancara Responden Berdasarkan Tema Utama

Tema Utama	R1	R2	R3	R4	R5
Sumber stres akademik	“Deadline skripsi makin dekat, data belum lengkap.”	“Bimbingan jarang, jadi progres lambat.”	“Referensi susah dicari, apalagi buku cetak.”	“Statistiknya rumit, saya bingung analisisnya.”	“Tekanan keluarga bikin saya tambah cemas.”
Strategi coping – Problem-focused	“Saya bikin jadwal harian nulis skripsi.”	“Cari referensi tambahan di internet.”	“Diskusi dengan senior yang sudah lulus.”	“Mencoba konsultasi ke dosen lain.”	“Memecah pekerjaan jadi target mingguan.”
Strategi coping – Emotion-focused	“Kalau stres, saya dengar musik santai.”	“Olahraga di sore hari biar fresh.”	“Meditasi singkat sebelum mulai menulis.”	“Menulis jurnal untuk mengungkapkan perasaan.”	“Nonton film komedi buat rileks.”
Pengalihan	“Main game online sebentar.”	“Masak makanan favorit.”	“Jalan-jalan ke taman dekat rumah.”	“Ngobrol dengan teman lama via telepon.”	“Bantu orang tua di rumah.”
Faktor internal	“Saya percaya bisa selesai tepat waktu.”	“Dulu pernah hadapi tekanan serupa.”	“Punya motivasi tinggi untuk lulus.”	“Saya coba fokus ke kemampuan diri.”	“Mencoba optimis walau banyak hambatan.”
Faktor eksternal	“Keluarga selalu mendukung.”	“Teman kos sering kasih semangat.”	“Kampus punya fasilitas referensi online.”	“Pembimbing cukup responsif.”	“Akses internet lancar buat cari data.”
Dampak coping	“Lebih produktif dan fokus.”	“Bisa tidur lebih nyenyak.”	“Cemas berkurang, jadi semangat lagi.”	“Pikiran lebih jernih.”	“Skripsi makin banyak kemajuan.”

Source: Data Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan hasil analisis, sumber stres akademik yang dialami responden meliputi tekanan waktu untuk menyelesaikan skripsi sesuai target, kesulitan mendapatkan referensi

yang relevan, hambatan teknis seperti kesulitan mengolah data, serta koordinasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing. Tekanan dari keluarga untuk segera lulus juga menjadi faktor yang sering disebutkan, meskipun sebagian responden menganggapnya sebagai motivasi tambahan. Lingkungan yang kurang kondusif, keterbatasan fasilitas, dan rendahnya dukungan sosial turut memperkuat tingkat stres yang dirasakan.

Strategi coping yang digunakan responden terbagi menjadi tiga bentuk. Pertama, *problem-focused coping* yang meliputi pembuatan jadwal kerja skripsi yang terstruktur, pencarian sumber literatur alternatif, dan konsultasi dengan dosen atau senior. Kedua, *emotion-focused coping* seperti relaksasi, olahraga, meditasi, mendengarkan musik, dan menulis jurnal pribadi. Ketiga, strategi pengalihan seperti menghabiskan waktu untuk hobi atau aktivitas sosial guna mengurangi tekanan mental.

Pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri, kepercayaan pada kemampuan diri, dan pengalaman menghadapi tekanan sebelumnya, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan ketersediaan fasilitas kampus. Responden yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sementara yang dukungannya rendah lebih banyak mengandalkan *emotion-focused coping*.

Dampak penggunaan strategi coping yang tepat dirasakan signifikan oleh responden. Mereka yang konsisten menerapkan *problem-focused coping* melaporkan peningkatan produktivitas, berkurangnya rasa cemas, dan kemajuan yang berarti pada skripsi. Sementara itu, responden yang lebih fokus pada *emotion-focused coping* mengaku merasa lebih tenang secara emosional, tidur lebih teratur, dan mampu kembali mengerjakan skripsi dengan pikiran jernih. Gabungan kedua strategi tersebut dinilai sebagai pendekatan paling efektif dalam mengelola stres akademik.

Table 2. Ringkasan Tema dan Subtema Hasil Penelitian

Tema Utama	Subtema	Deskripsi Temuan
Sumber Stres Akademik	Tekanan waktu	Target penyelesaian skripsi yang ketat memicu rasa cemas dan ketakutan akan keterlambatan lulus.
	Kendala referensi	Kesulitan memperoleh literatur yang relevan dan terbatasnya akses ke perpustakaan.
	Hambatan teknis	Permasalahan dalam pengolahan data dan penggunaan perangkat analisis statistik.
Strategi Coping	Hubungan dengan pembimbing	Jadwal bimbingan yang tidak konsisten dan respons lambat dari dosen pembimbing.
	<i>Problem-focused coping</i>	Menyusun jadwal terstruktur, mencari sumber literatur alternatif, dan berkonsultasi dengan lebih dari satu narasumber.
	<i>Emotion-focused coping</i>	Melakukan relaksasi, meditasi, mendengarkan musik, berolahraga, dan menulis jurnal pribadi.
Faktor yang Mempengaruhi	Pengalihan	Mengikuti hobi, berkumpul dengan teman dekat, atau aktivitas sosial untuk mengurangi tekanan mental.
	Internal	Konsep diri positif, kepercayaan diri, dan pengalaman menghadapi tekanan sebelumnya.
	Eksternal	Dukungan keluarga, teman, dan akses fasilitas pendukung skripsi.

Dampak Penggunaan Coping	Peningkatan produktivitas	Kemajuan signifikan pada penyusunan skripsi dan pengurangan rasa cemas.
	Stabilitas emosional	Perasaan lebih tenang, pola tidur teratur, dan pikiran lebih jernih untuk melanjutkan pekerjaan.

Source: Data Diolah Peneliti (2025)

Pembahasan

1. Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Gejala yang mereka laporkan meliputi kecemasan, rasa takut gagal, mudah marah, gangguan tidur, hingga penurunan nafsu makan. Temuan ini menguatkan fenomena yang telah dijelaskan dalam latar belakang, bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap studi yang penuh tekanan karena harus menyelesaikan tugas akhir dengan batas waktu tertentu sekaligus mempersiapkan diri menghadapi transisi ke dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami tekanan psikologis yang tinggi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sarafino & Smith (2021) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan respons tubuh terhadap tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, yang berdampak pada aspek fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang menghadapi tekanan berkelanjutan dalam jangka waktu lama cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, motivasi belajar, dan daya tahan fisik. Penelitian terdahulu oleh Yuliani & Rahmawati (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester lainnya, terutama karena beban tanggung jawab akademik yang besar dan waktu penyelesaian yang terbatas.

Selain itu, penelitian Sun et al. (2022) menegaskan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir dipengaruhi oleh akumulasi beban akademik sejak semester sebelumnya yang belum terselesaikan secara optimal. Dalam konteks ini, hasil penelitian ini memperlihatkan pola serupa di mana mahasiswa mengalami stres bukan hanya karena proses penulisan skripsi itu sendiri, tetapi juga karena tuntutan akademik lain yang berjalan bersamaan, seperti persiapan seminar, sidang, atau kegiatan non-akademik. Dengan demikian, gambaran umum temuan ini memperkuat argumentasi bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal sebagaimana dijelaskan dalam literatur sebelumnya.

2. Sumber Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres akademik yang dialami responden mencakup tekanan waktu penyelesaian skripsi, kesulitan memperoleh referensi yang relevan, hambatan teknis seperti pengolahan data dan penggunaan perangkat analisis, serta koordinasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing. Tekanan dari keluarga untuk segera lulus juga menjadi faktor yang banyak disebutkan, meskipun beberapa responden menilai hal tersebut sebagai dorongan positif. Dalam konteks budaya Indonesia, harapan keluarga untuk segera meraih gelar sarjana sering kali dianggap sebagai bentuk dukungan, namun dapat berubah menjadi tekanan ketika disertai perbandingan dengan saudara atau teman sebaya. Temuan ini

menggambarkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berasal dari tuntutan internal seperti motivasi dan manajemen waktu, tetapi juga dari faktor eksternal yang berada di luar kendali mahasiswa.

Hasil ini konsisten dengan temuan Widiastuti et al. (2025) yang mengidentifikasi bahwa hambatan akademik seperti keterbatasan akses sumber daya, kendala dalam bimbingan, dan hubungan interpersonal yang tidak optimal dengan dosen merupakan pemicu utama stres pada mahasiswa akhir. Penelitian Ana (2024) juga menemukan bahwa ekspektasi tinggi dari keluarga dapat menjadi motivasi namun sekaligus menambah beban psikologis jika tidak disertai dukungan emosional yang memadai. Situasi ini semakin relevan dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, di mana keberhasilan akademik sering dipandang sebagai bagian dari kehormatan keluarga sehingga tekanan untuk lulus tepat waktu lebih kuat dibandingkan di budaya yang lebih individualistik. Sementara itu, studi oleh Li et al. (2023) menekankan bahwa faktor teknis seperti kesulitan analisis data dan kurangnya bimbingan teknis menjadi salah satu penghalang utama penyelesaian skripsi tepat waktu.

3. Strategi *Coping* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir dalam studi ini menggunakan tiga bentuk strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan strategi pengalihan. *Problem-focused coping* dilakukan dengan menyusun jadwal kerja yang terstruktur, mencari literatur tambahan, dan berkonsultasi dengan dosen atau senior untuk menemukan solusi teknis. *Emotion-focused coping* dilakukan melalui aktivitas relaksasi seperti berolahraga, meditasi, mendengarkan musik, dan menulis jurnal pribadi. Sementara itu, strategi pengalihan digunakan untuk mengurangi tekanan sementara dengan menghabiskan waktu pada hobi atau kegiatan sosial.

Temuan ini sejalan dengan teori coping yang dikemukakan Lazarus & Folkman (1984), bahwa *problem-focused coping* digunakan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada pengendalian respons emosional terhadap masalah. Mahasiswa yang mengombinasikan kedua strategi tersebut cenderung lebih berhasil menurunkan tingkat stres dan menunjukkan kemajuan lebih cepat dalam penyelesaian skripsi. Selain itu, studi Prameswari et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan strategi pengalihan yang proporsional dapat membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosional, meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah secara langsung.

Jika melihat konteks penelitian ini, kecenderungan mahasiswa menggunakan kombinasi *problem-focused* dan *emotion-focused coping* memperlihatkan adanya upaya adaptif untuk menyeimbangkan penyelesaian tugas akademik dengan pemeliharaan kesehatan mental. Hal ini konsisten dengan uraian dalam latar belakang yang menekankan bahwa keberhasilan pengelolaan stres tidak hanya ditentukan oleh keterampilan akademik, tetapi juga kemampuan mahasiswa dalam mengatur kondisi emosional dan sosialnya. Dengan kata lain, strategi *coping* yang bervariasi memberi peluang lebih besar bagi mahasiswa untuk tetap produktif sekaligus menjaga kesejahteraan diri selama proses penyusunan skripsi.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Strategi *Coping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan strategi coping oleh mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup konsep diri positif, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan pengalaman

menghadapi tekanan akademik sebelumnya. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan sosial yang suportif, serta ketersediaan fasilitas kampus seperti perpustakaan dan akses internet. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih banyak menggunakan *problem-focused coping*, sementara mereka yang dukungannya rendah lebih sering mengandalkan *emotion-focused coping*.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Susanti & Anggraeni (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa untuk mengatasi masalah secara langsung, sedangkan kurangnya dukungan membuat mahasiswa mencari cara untuk meredakan emosi tanpa menyentuh akar masalah. Penelitian Rohmah & Annatagia (2023) juga menegaskan bahwa faktor internal seperti resiliensi berperan penting dalam menentukan efektivitas strategi coping yang digunakan. Selain itu, studi oleh Wati (2021) menunjukkan bahwa akses terhadap sumber daya akademik yang memadai, seperti bimbingan rutin dan referensi yang lengkap, mendorong mahasiswa lebih aktif menggunakan strategi pemecahan masalah.

5. Dampak Strategi *Coping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang tepat memberikan dampak positif terhadap produktivitas dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Responden yang konsisten menerapkan *problem-focused coping* melaporkan adanya kemajuan signifikan pada penulisan skripsi, peningkatan fokus, dan penurunan rasa cemas. Sementara itu, responden yang lebih mengandalkan *emotion-focused coping* merasakan stabilitas emosional yang lebih baik, pola tidur yang lebih teratur, dan motivasi yang kembali meningkat. Kombinasi kedua strategi tersebut dianggap sebagai pendekatan paling efektif, karena mampu mengatasi hambatan akademik sekaligus menjaga kesejahteraan mental.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa yang memanfaatkan strategi coping secara adaptif cenderung memiliki kualitas hidup akademik yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena strategi coping adaptif membantu mahasiswa menstrukturkan kembali masalah, mengatur prioritas, serta mengurangi beban kognitif yang muncul saat menghadapi tekanan akademik. Penelitian Muliadi et al. (2024) juga menegaskan bahwa kombinasi strategi berbasis pemecahan masalah dan pengendalian emosi memberikan efek sinergis, di mana mahasiswa dapat mempertahankan produktivitas sambil mengelola tekanan psikologis. Kombinasi ini bekerja efektif karena mahasiswa tidak hanya menyelesaikan tuntutan akademik secara praktis, tetapi juga menstabilkan kondisi emosional, sehingga proses penulisan skripsi dapat berlangsung lebih konsisten. Selain itu, studi oleh Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa keberhasilan coping berpengaruh terhadap kesehatan mental jangka panjang, termasuk pencegahan gejala burnout. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres selama penyusunan skripsi tidak hanya berdampak pada penyelesaian tugas akhir, tetapi juga membentuk pola regulasi emosi yang bermanfaat untuk menghadapi tuntutan akademik maupun profesional di masa depan.

PENUTUP

Mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi berada pada fase yang rentan terhadap stres, ditandai dengan kecemasan, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi. Tekanan

tersebut umumnya muncul dari tuntutan penyelesaian tepat waktu, keterbatasan referensi, kendala teknis pengolahan data, serta komunikasi yang kurang optimal dengan dosen pembimbing. Untuk mengatasinya, mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping*, seperti *problem-focused*, *emotion-focused*, dan strategi pengalihan, dengan kombinasi antara *problem-focused* dan *emotion-focused* terbukti paling efektif dalam menjaga produktivitas dan kestabilan emosi. Pemilihan strategi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepercayaan diri dan pengalaman, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga dan fasilitas kampus. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran lembaga pendidikan dalam menyediakan layanan pendampingan akademik dan psikologis yang responsif, termasuk peningkatan akses bimbingan, literatur, serta program manajemen stres yang terstruktur.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup berbagai program studi agar hasil penelitian lebih representatif. Kajian mendatang juga dapat menilai efektivitas program intervensi yang memadukan *problem-focused* dan *emotion-focused coping* dalam pengelolaan stres akademik, serta memasukkan variabel lain seperti kepribadian, tingkat resiliensi, dan dukungan institusional. Selain itu, penelitian berikutnya akan lebih bermanfaat jika turut mengamati dinamika perubahan strategi *coping* mahasiswa sejak awal hingga akhir proses penyusunan skripsi, sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai proses adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis menyampaikan apresiasi kepada mahasiswa tingkat akhir yang bersedia menjadi responden serta pihak Universitas PGRI Madiun atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.

CONFLICTS OF INTEREST

Penulis menegaskan bahwa tidak ada kepentingan pribadi maupun institusional yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini.

ETHICS STATEMENT

Seluruh proses penelitian telah memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan data, persetujuan partisipan, dan penghormatan terhadap hak-hak responden.

DECLARATION OF GENERATIVE AI

Penulis menyatakan bahwa tidak ada keterlibatan kecerdasan buatan generatif dalam penyusunan isi utama artikel ini.

REFERENSI

- Abidin, M. L., & Abdullah, M. N. A. (2025). Analisis Eksplanatif Prevalensi Bunuh Diri Implikasi Stres Akademik Terhadap Pengaruh Sosial Mahasiswa Di Kota Malang. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 4(1), 25–31. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.3407>
- Afifah Ardi, L., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2023). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>

-
- Ana, S. (2024). Peran tawakal dan dukungan keluarga pada mahasiswa rantau dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 76–85.
- Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Syah, T. A. (2024). Stress Academic dalam Mengerjakan Tugas Akhir pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh Self Efficacy terhadap Stress Academic?. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 25–46.
- Azis, S. B., Galugu, N. S., & Zainuri, M. I. (2024). Hubungan tekanan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(4).
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Brewer, S. E., Witusik, A., Knafl, K. A., & Walker, D. (2022). Processing qualitative interview data: A dyadic approach. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1–11.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Chigbu, B. I., & Nekhwevha, F. H. (2022). Academic-faculty environment and graduate employability: Variation of work-readiness perceptions. *Heliyon*, 8(3).
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi coping mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik: Studi kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(1), 34–42.
- Febrianola, H. (2023). Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114487–114493. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2759>
- Hennink, M. M., & Kaiser, B. N. (2021). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- King, L. A. (2011). The science of psychology (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing.
- Li, X., Zhang, L., & Sun, W. (2023). Academic stress and coping strategies: A study among final-year undergraduates. *International Journal of Educational Research*, 120, 102170. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102170>
- Mardiatusaleha, M., Rimazh, I. S., Septariani, A. S., & Aurelie, A. C. (2024). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi stressor proses penyusunan tugas akhir. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2). <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.316>
- Muliadi, I., Ahmad Suriadi, & Mahdia Fadila. (2024). Coping Style Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Al-Husna*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.4451>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan strategi coping dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4 (1), 10–18
- Putra, M. A. (2023). Dampak tekanan skripsi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Palembang. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 5(1), 14–22.
- Putri, S. A. (2024). Hambatan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dan solusi yang

-
- digunakan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1), 34–42.
- Rohmah, S., Annatagia, L. (2024). Peran resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). Wiley.
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101-111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144-148.
- Susanti, R., & Anggraeni, D. (2022). Dukungan sosial dan strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 7(2), 67–76.
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2023). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi: Studi kasus di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737-741. <https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>
- Wati, D. S. I., Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus masalah pada mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 42–51.
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi ujian akhir skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739-9760
- Wulandari, N. (2021). Tugas akademik mahasiswa akhir dan tantangannya. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(3), 89–98.
- Yuliani, R., & Rahmawati, E. (2023). Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(1), 55–65
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*. 10.3389/fpsyg.2025.1517920