

Letter of Acceptance

Number: 0702/IJOSC/MU/VII/2026

Dear:

Nidya Zuhra

We state that the article with the title: ***"Solusi Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling"*** has been processed according to the Indonesian Journal of School Counseling (IJOSC) writing procedure and **accepted**. The article will be published in an electronic journal IJOSC Volume 6 Number 2 the Year 2026. Thus, this certificate is made and please use it properly. If you have any questions, please contact Us. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

Makassar, 30 July 2026

Editor In Chief,

Prof. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.
NIP. 19601231 198702 1 005

Solusi Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling

Nidya Zuhra¹, Fakhri Yacob²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Aceh, Indonesia.

Corresponden Email: zuhranidya@gmail.com

Received:;

Reviewed:

Accepted:

Published:

Abstract. *Completing an undergraduate thesis is a demanding academic stage that often triggers academic stress among final-year students, including those enrolled in Guidance and Counseling programs, despite their theoretical understanding of emotional regulation and coping strategies. This study aimed to explore the lived experiences of final-year Guidance and Counseling students and identify the strategies they employed to cope with academic stress during the thesis-writing process. A qualitative study with a phenomenological design was conducted involving eight final-year students from the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Participants were selected using purposive sampling based on their experiences of academic stress while completing their theses. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings revealed five interconnected themes: emotional regulation, cognitive restructuring, physical recovery, task management, and the utilization of social support. One notable finding indicates that taking a temporary break should not be viewed as procrastination but rather as an adaptive self-regulation strategy that restores emotional and cognitive readiness before students resume academic work. These findings highlight the importance of strengthening university counseling services through individual counseling, group counseling, and academic mentoring programs to enhance students' coping capacities during the completion of their final projects.*

Keywords:

Final-Year Students; Academic Stress Solutions; Guidance and Counseling

Abstrak. *Proses penyusunan skripsi merupakan salah satu fase akademik yang rentan menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang secara teoritis telah mempelajari konsep pengelolaan emosi dan strategi coping. Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik serta mengidentifikasi berbagai solusi yang mereka terapkan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Delapan partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan pengalaman mengalami stres akademik selama penyusunan skripsi. Data dikumpulkan melalui*

Kata kunci:

Mahasiswa Tingkat Akhir; Solusi Stress Akademik; Bimbingan dan Konseling

wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama yang saling berkaitan, yaitu regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, pemulihan kondisi fisik, manajemen tugas, serta pemanfaatan dukungan sosial. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tindakan beristirahat sejenak bukan merupakan bentuk penundaan akademik, melainkan strategi regulasi diri yang membantu memulihkan kesiapan emosional dan kognitif sebelum mahasiswa kembali melanjutkan penyusunan skripsi. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya layanan konseling individual, konseling kelompok, dan pendampingan akademik yang berorientasi pada penguatan kemampuan coping mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada tahap akhir dalam pendidikan tinggi, yang umumnya ditandai dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai syarat utama kelulusan (Pratama et al., 2023). Mahasiswa tingkat akhir cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi karena tuntutan menyelesaikan tugas akhir dalam waktu terbatas. Proses ini sering disertai berbagai kendala seperti revisi yang berulang, kesulitan mencari referensi, serta dorongan untuk segera lulus. Situasi tersebut dapat memicu kelelahan, kecemasan, dan penurunan fokus belajar, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan stres akademik (Djoar & Anggarani, 2024). Dari sudut pandang perkembangan, fase ini termasuk dalam masa dewasa awal, di mana individu dituntut untuk lebih mandiri, mampu mengambil keputusan penting, serta bertanggung jawab terhadap arah masa depannya (Santrock, 2023). Oleh karena itu, masa mahasiswa tingkat akhir sering kali menjadi periode yang penuh tantangan, baik dari sisi akademik maupun psikologis.

Dalam prosesnya, mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada berbagai tekanan yang tidak ringan. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, proses bimbingan yang terkadang tidak berjalan sesuai harapan, serta target lulus tepat waktu menjadi sumber tekanan utama (Tanjung Sari et al., 2024). Di sisi lain, faktor eksternal seperti harapan keluarga, persaingan di dunia kerja, hingga kekhawatiran akan masa depan turut memperkuat tekanan yang dirasakan (Andini & Kinayung, 2024). Kombinasi dari berbagai tuntutan tersebut membuat banyak mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang berlangsung terus-menerus.

Kondisi ini dapat memunculkan stres, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu menilai tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dengan demikian, tingkat stres tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga oleh cara individu memaknai situasi serta kemampuan yang dimiliki untuk meresponsnya. Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu akan melakukan berbagai bentuk *coping* sebagai upaya mengurangi tekanan yang dialami. Lazarus dan Folkman membedakan strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan, serta

problem-focused coping yang berorientasi pada penyelesaian sumber permasalahan secara langsung.

Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dikenal sebagai stres akademik, yaitu keadaan tertekan yang dialami individu akibat berbagai tuntutan akademik, seperti tuntutan untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, menyelesaikan tugas sesuai batas waktu, kurangnya arahan dalam penyelesaian tugas, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung (Mulya & Indrawati, 2016). Berdasarkan kerangka teori tersebut, mahasiswa akan menerapkan strategi coping yang berbeda-beda sesuai dengan penilaian mereka terhadap tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, teori Lazarus dan Folkman menjadi landasan dalam penelitian ini untuk memahami berbagai solusi yang digunakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Stres akademik tidak hanya berdampak pada proses belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional, pola pikir, serta perilaku mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena tuntutan penyelesaian skripsi yang kompleks dan berkelanjutan (Tanjung Sari et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari sisi internal, kemampuan individu seperti *self-regulated learning*, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, serta resiliensi berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik (Afifa et al., 2025; Febriana & Simanjuntak, 2021; Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023; Maulana & Paryontri, 2024). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas organisasi juga dapat menambah beban yang harus dihadapi mahasiswa (Putri & Lubis, 2026).

Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memberikan dampak yang cukup serius. Dalam jangka pendek, mahasiswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan emosi, serta penurunan produktivitas belajar. Sementara itu, dalam jangka panjang, stres yang berlangsung terus-menerus berpotensi menyebabkan *burnout*, gangguan kesehatan mental, bahkan keterlambatan dalam menyelesaikan studi. Selain itu, rendahnya kemampuan dalam mengelola stres serta kurangnya keterampilan manajemen diri juga dapat memperburuk kondisi yang dialami mahasiswa (Djoar & Anggarani, 2024; Tanjung Sari et al., 2024).

Lebih lanjut, stres akademik juga memberikan dampak yang luas terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Azizatunnisah & Subarjo, 2024). Selain itu, stres yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menurunkan kualitas hidup serta memengaruhi kondisi fisik, seperti gangguan tidur (Danu et al., 2024). Secara umum, mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang cukup umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji stres akademik pada mahasiswa, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada hubungan antara stres akademik dengan berbagai variabel psikologis maupun akademik menggunakan pendekatan kuantitatif.

Penelitian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa BK memiliki karakteristik yang berbeda karena telah memperoleh pembelajaran mengenai konseling, regulasi emosi, dan strategi coping selama proses perkuliahan. Kondisi tersebut memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana mahasiswa BK memaknai pengalaman stres akademik yang mereka alami serta bagaimana mereka menerapkan berbagai strategi untuk mengatasinya ketika menyusun skripsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan pada dua aspek. Pertama, penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa secara mendalam sehingga tidak hanya menggambarkan tingkat stres akademik, tetapi juga mengungkap makna pengalaman yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi. Kedua, penelitian memusatkan perhatian pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki bekal pengetahuan mengenai strategi coping, namun tetap menghadapi berbagai tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa memaknai serta menerapkan berbagai solusi dalam menghadapi stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi serta mengidentifikasi berbagai solusi yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan tersebut. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan layanan pendampingan akademik yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yaitu memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman hidup (*lived experiences*) partisipan, termasuk bagaimana mereka memaknai tekanan akademik serta membangun berbagai strategi untuk mengatasinya selama penyusunan tugas akhir.

Partisipan penelitian berjumlah delapan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memilih partisipan yang benar-benar memiliki pengalaman sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang sedang atau telah menyelesaikan penyusunan skripsi, pernah mengalami stres akademik selama proses tersebut, bersedia mengikuti penelitian secara sukarela, serta mampu

menceritakan pengalaman yang dialami secara terbuka dan reflektif selama wawancara. Pengambilan partisipan dihentikan setelah informasi yang diperoleh menunjukkan kejenuhan data (*data saturation*), yaitu ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan informasi maupun tema baru yang relevan dengan fokus penelitian.

Tabel 1.Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan	Semester	Status Penyusunan Skripsi
Informan 1	8	Sedang Menyusun
Informan 2	8	Sedang Menyusun
Informan 3	8	Sedang Menyusun
Informan 4	8	Telah Menyelesaikan
Informan 5	8	Telah Menyelesaikan
Informan 6	8	Telah Menyelesaikan
Informan 7	8	Sedang Menyusun
Informan 8	8	Telah Menyelesaikan

Seluruh partisipan merupakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yang berada pada tahapan penyusunan maupun penyelesaian skripsi. Perbedaan status penyusunan skripsi memberikan variasi pengalaman mengenai cara partisipan menghadapi stres akademik sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih beragam sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, setiap partisipan disajikan menggunakan kode informan selama proses analisis maupun pelaporan hasil penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti yang dibantu oleh pedoman wawancara semi-terstruktur. Dalam penelitian fenomenologi, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang melakukan proses pengumpulan, interpretasi, serta pemaknaan data. Untuk meminimalkan potensi bias, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sama pada setiap partisipan, melakukan pencatatan selama proses penelitian, serta merefleksikan hasil wawancara secara berkelanjutan sebelum tahap analisis. Pedoman wawancara disusun berdasarkan indikator solusi stres akademik dan telah melalui proses *expert judgment* oleh tiga validator yang memiliki kepakaran pada bidang bimbingan dan konseling, metodologi penelitian kualitatif, serta kebahasaan. Proses validasi bertujuan memastikan kesesuaian indikator penelitian, kejelasan redaksi pertanyaan, dan kelayakan pedoman wawancara sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur dan didukung oleh dokumentasi sebagai data pelengkap (Sugiyono, 2019). Seluruh wawancara dilakukan oleh peneliti, direkam atas persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim agar seluruh informasi yang disampaikan tetap terjaga keasliannya. Sebelum wawancara dilaksanakan, setiap partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, manfaat penelitian, serta hak untuk menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi. Setelah memperoleh penjelasan tersebut, seluruh partisipan

memberikan persetujuan secara sukarela (*informed consent*) sebelum proses wawancara dimulai.

Analisis data dilakukan secara manual menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan memberi makna terhadap informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi, kutipan partisipan, serta pengelompokan tema untuk mempermudah proses interpretasi. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan dan verifikasi kesimpulan hingga diperoleh tema-tema yang merepresentasikan pengalaman partisipan dalam mengatasi stres akademik selama penyusunan skripsi.

Keabsahan data dijaga melalui penerapan *trustworthiness* yang meliputi *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. *Credibility* dilakukan melalui triangulasi sumber dan *member check* dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada partisipan. *Transferability* didukung melalui penyajian konteks penelitian dan karakteristik partisipan secara jelas. *Dependability* dilakukan dengan mendokumentasikan setiap tahapan penelitian secara sistematis, sedangkan *confirmability* dijaga dengan memastikan bahwa seluruh temuan dan interpretasi didasarkan pada data hasil wawancara yang diperoleh dari partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan delapan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang maupun telah menyelesaikan penyusunan skripsi. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki pengalaman yang beragam dalam menghadapi stres akademik. Meskipun pengalaman yang dialami berbeda-beda, proses analisis memperlihatkan adanya kesamaan makna mengenai strategi yang digunakan untuk mengatasi tekanan selama penyusunan skripsi. Kesamaan makna tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam lima tema utama, yaitu regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, pemulihan kondisi fisik, manajemen tugas, serta dukungan sosial dan resiliensi akademik.

Gambaran Solusi Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan menggunakan berbagai solusi untuk menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Berbagai solusi tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam lima aspek, yaitu psikologis, kognitif, fisik, perilaku, dan sosial sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Wawancara Berdasarkan Aspek Solusi Stres Akademik

Aspek	Temuan Wawancara
-------	------------------

Psikologis	Partisipan mengungkapkan bahwa mereka berusaha menenangkan diri melalui berdoa, beristirahat, mencari hiburan, melakukan aktivitas yang disukai, serta memberi waktu untuk memulihkan kondisi emosional sebelum kembali mengerjakan skripsi.
Kognitif	Partisipan berusaha mengurangi pikiran negatif, menyusun prioritas, memusatkan perhatian pada target penyelesaian skripsi, serta meyakinkan diri bahwa setiap hambatan dapat diselesaikan secara bertahap.
Fisik	Partisipan menjaga pola tidur, mengatur waktu istirahat, mengurangi kelelahan, serta melakukan pemulihan energi agar tetap mampu menyelesaikan proses penyusunan skripsi.
Perilaku	Partisipan membuat jadwal pengerjaan, menetapkan target yang realistis, membagi tugas menjadi beberapa tahap, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.
Sosial	Partisipan memperoleh dukungan emosional, motivasi, saran, serta semangat dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan Tabel 2, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa penyelesaian stres akademik tidak dilakukan melalui satu strategi saja, melainkan melalui kombinasi pengelolaan emosi, penataan pola pikir, pemeliharaan kondisi fisik, pengaturan aktivitas akademik, serta pemanfaatan dukungan sosial. Berbagai strategi tersebut saling melengkapi sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi masing-masing partisipan.

Tabel 3. Hasil Analisis Tema Solusi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil Wawancara	Interpretasi Peneliti	Tema Penelitian
Partisipan memilih beristirahat, berdoa, mencari hiburan, dan melakukan aktivitas yang memberikan ketenangan ketika mengalami tekanan akademik.	Mahasiswa cenderung mengelola kondisi emosinya terlebih dahulu sebelum kembali melanjutkan penyusunan skripsi.	Regulasi Emosi sebagai Strategi Coping
Partisipan mengurangi pikiran negatif, menyusun prioritas, serta memusatkan perhatian pada target penyelesaian skripsi.	Mahasiswa membangun pola pikir yang lebih adaptif untuk mempertahankan fokus selama menghadapi berbagai tuntutan akademik.	Restrukturisasi Kognitif dalam Menjaga Fokus
Partisipan menjaga pola tidur, beristirahat, dan memulihkan kondisi tubuh ketika merasa lelah selama penyusunan skripsi.	Mahasiswa menyadari bahwa kondisi fisik berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan keberlangsungan proses penyusunan skripsi.	Pemulihan Kondisi Fisik
Partisipan membuat jadwal, menetapkan target, dan menyelesaikan pekerjaan secara bertahap.	Mahasiswa mengelola aktivitas akademik melalui perencanaan yang lebih terstruktur sehingga	Manajemen Tugas

	penyelesaian skripsi menjadi lebih terarah.	
Partisipan memperoleh dukungan dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi.	Dukungan dari lingkungan menjadi sumber penguatan yang membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dalam menghadapi tekanan akademik.	Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelima tema tersebut menggambarkan proses penyesuaian yang saling berkaitan dalam menghadapi stres akademik. Partisipan umumnya memulai dengan menenangkan kondisi emosional, kemudian membangun pola pikir yang lebih adaptif, menjaga kondisi fisik, mengatur penyelesaian tugas secara bertahap, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Rangkaian pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa solusi stres akademik berkembang sebagai proses yang dinamis selama penyusunan skripsi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling memaknai serta mengatasi stres akademik selama penyusunan skripsi. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi yang digunakan partisipan tidak berdiri sendiri, melainkan berkembang sebagai proses adaptasi yang melibatkan pengelolaan aspek emosional, kognitif, fisik, perilaku, dan sosial. Kelima tema yang ditemukan merefleksikan pengalaman partisipan dalam membangun cara-cara yang dianggap paling sesuai untuk mempertahankan keberlangsungan penyusunan skripsi di tengah berbagai tuntutan akademik.

Regulasi Emosi sebagai Strategi Coping

Tema pertama menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi strategi awal yang digunakan partisipan ketika menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Sebagian besar partisipan memilih menenangkan diri terlebih dahulu sebelum kembali melanjutkan penyusunan skripsi. Upaya tersebut dilakukan melalui berbagai cara, seperti beristirahat, berdoa, mencari hiburan, maupun melakukan aktivitas yang memberikan rasa nyaman. Solusi tersebut membantu partisipan mengurangi ketegangan emosional sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik. *"Nah kalau saya agar dapat mengurangi kecemasan tersebut. Saya mungkin butuh berhenti dulu atau enggak butuh hiburan gitu... saya tinggalin dulu cari hiburan baru nanti akan mengerjakan kembali."* (Informan 1). Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memilih mengambil jeda sejenak untuk menenangkan diri sebelum kembali melanjutkan penyusunan skripsi. *"...setelah saya stop scroll sosial media tuh saya tidur kalau gak tuh saya beli jajan yang banyak-banyak terus saya makan biar lebih tenang."* (Informan 2). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan memanfaatkan aktivitas yang disukai sebagai cara meredakan tekanan emosional agar merasa lebih tenang.

Pola ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak langsung memaksakan diri untuk terus bekerja di tengah tekanan, melainkan lebih dulu menstabilkan kondisi emosinya sebelum kembali melanjutkan pekerjaan. Perilaku menjauh sejenak dari sumber tekanan, mencari distraksi yang menenangkan, hingga tidur sebagai bentuk pemulihan emosi merupakan bagian dari strategi regulasi emosi yang berorientasi pada pengelolaan afek negatif agar tidak mengganggu proses akademik secara berkelanjutan. Penelitian terhadap mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling sering digunakan adalah positive reappraisal dan refocusing on planning, yang secara konsep sejalan dengan kecenderungan partisipan untuk mengalihkan perhatian sementara sebelum kembali fokus pada penyelesaian tugas. (Sakti & Wandansari, 2023)

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mekanisme coping yang efektif untuk menangani stres, dan individu yang mampu mengenali serta mengelola emosinya akan lebih mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan yang dialami, termasuk tekanan yang muncul akibat tenggat waktu dan tuntutan penyelesaian skripsi. (Novitasari & Laili, 2025) Temuan tersebut menunjukkan bahwa jeda yang diambil partisipan tidak dapat dimaknai sebagai bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab akademik. Sebaliknya, jeda tersebut merupakan strategi regulasi diri yang membantu memulihkan kesiapan emosional sebelum kembali melanjutkan penyusunan skripsi. Kemampuan partisipan dalam menenangkan kondisi emosional menjadi langkah awal yang memungkinkan mereka berpikir lebih jernih. Setelah emosi mulai terkendali, perhatian partisipan beralih pada upaya mengubah cara pandang terhadap permasalahan yang dihadapi sehingga mereka dapat kembali berfokus pada penyelesaian skripsi.

Restrukturisasi Kognitif dalam Menjaga Fokus

Tema kedua menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mengubah cara berpikir ketika menghadapi hambatan selama penyusunan skripsi. Partisipan memilih menyusun prioritas, mengurangi pikiran negatif, memusatkan perhatian pada tujuan yang ingin *dicapai, serta meyakinkan diri bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan secara bertahap. "Agar tidak mengganggu, kan pikiran tuh kalau makin lama dipikirin, makin liar dia. Jadi, jangan sampai kita nge-stuck sama pikiran sendiri... berhenti dulu. Stop dulu."* (Informan 4). *"Sebenarnya tuh jangan jadiin tekanan sih, jadiin motivasi aja gitu... Setelah dituntut harus selesai Itu yang kayak gitu tuh abaikan aja Nanti kalau terlalu dipikirin nanti sayang diri kita..."* (Informan 1).

Kedua pernyataan ini menggambarkan proses restrukturisasi kognitif, yaitu upaya mahasiswa untuk mengenali pola pikir yang maladaptif atau berlebihan, kemudian menggantinya dengan cara pandang yang lebih rasional dan fungsional agar fokus terhadap penyelesaian skripsi tetap terjaga. Proses ini sejalan dengan definisi restrukturisasi kognitif sebagai proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif yang salah atau menyimpang, sehingga fokus utama dari teknik ini adalah pembenahan pada aspek kognitif yang maladaptif

atau kesalahan berpikir individu.(Barokah, 2024) Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk menekan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, termasuk melalui pengendalian pikiran otomatis yang berlebihan terhadap tuntutan penyelesaian tugas akhir.(Riza, 2024)

Temuan ini juga menunjukkan bahwa strategi kognitif memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk bertahan menghadapi berbagai tuntutan akademik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan berpikir adaptif melalui konseling individual maupun pelatihan pengelolaan stres.

Pemulihan Kondisi Fisik

Selain aspek emosi dan kognisi, partisipan juga menyadari pentingnya menjaga kondisi fisik, khususnya melalui pola tidur dan istirahat yang cukup. Hal ini terlihat dari pernyataan, *"Mencoba membuat jadwal tidur... tidur lebih awal yang pastinya terus tidak mengerjakan skripsi itu sampai larut malam karena kalau sampai larut malam tuh besoknya kita gak semangat..."* (Informan 5). Pengalaman serupa juga disampaikan oleh partisipan lain yang berupaya mengatur aktivitas hariannya agar dapat memperoleh waktu istirahat yang lebih baik. *"...siangnya banyak-banyak kegiatan sampai capek. Terus saya nggak tidur siang... biar nanti jam-jam 11–12 saya udah ngantuk dan tertidur cepat."* (Informan 6). Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan memandang istirahat sebagai bagian penting dalam menjaga kondisi fisik selama proses penyusunan skripsi. Upaya mengatur pola tidur dilakukan secara sadar agar tubuh memperoleh waktu pemulihan yang cukup sehingga mereka dapat kembali mengerjakan skripsi dengan kondisi yang lebih bugar dan fokus.

Kesadaran partisipan terhadap kaitan antara kualitas tidur dengan kesiapan diri dalam mengerjakan skripsi sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidur sangat memengaruhi kemampuan otak untuk bekerja, baik secara fisik maupun psikologis, dan kualitas tidur berhubungan erat dengan konsentrasi belajar mahasiswa.(Luhulima et al., 2024) Penelitian lain juga menegaskan bahwa mengatur waktu dengan bijak, termasuk memastikan waktu tidur yang cukup dan menjaga pola tidur yang teratur, akan sangat membantu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama proses penyelesaian skripsi, sekaligus meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.(Mariana Siregar et al., 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan memandang pemulihan kondisi fisik sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses penyelesaian skripsi. Bagi mereka, menjaga kualitas istirahat bukan sekadar memenuhi kebutuhan biologis, tetapi menjadi cara untuk mempertahankan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan akademik.

Manajemen Tugas

Tema berikutnya menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mengelola penyusunan skripsi melalui perencanaan yang lebih terarah. Solusi yang dilakukan meliputi penyusunan jadwal, penetapan target penyelesaian, serta pembagian tugas ke dalam langkah-langkah yang lebih sederhana sehingga beban akademik terasa lebih ringan. *"Dibagi-bagi tugasnya, dipecahin istilahnya biar nggak menunda lagi. Karena kalau kita pikirin... ini kapan siapnya secara semuanya itu enggak akan siap sih... harus dipecahin ketugas kecil-kecil."* (Informan 4). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan menerapkan strategi manajemen waktu dengan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan dan mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian skripsi.

Memecah tugas besar menjadi target-target kecil yang lebih terukur ini merupakan salah satu bentuk manajemen waktu yang berorientasi pada perencanaan dan penentuan prioritas. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa perencanaan harian, penentuan prioritas, serta penggunaan pengingat membantu mahasiswa memanfaatkan waktu secara lebih efisien dan meminimalkan pemborosan waktu, sehingga mahasiswa tetap dapat mempertahankan produktivitas meskipun menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. (Aula et al., 2024) Penelitian lain turut menegaskan bahwa kemampuan mengatur waktu dengan baik sangat penting bagi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan skripsinya. (Monica et al., 2026)

Dengan demikian, manajemen tugas yang dilakukan partisipan bukan hanya berfungsi sebagai alat organisasi pekerjaan, tetapi juga sebagai strategi psikologis untuk mengurangi rasa kewalahan yang muncul ketika skripsi dipandang sebagai satu beban besar yang sulit diselesaikan sekaligus.

Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik

Tema terakhir menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing menjadi faktor yang membantu mahasiswa bertahan selama proses penyusunan skripsi. Selain memperoleh dukungan emosional, partisipan juga mendapatkan motivasi, arahan, dan keyakinan untuk tetap melanjutkan penyelesaian studinya. *"...di saat saya ada pikiran, ada sikap untuk menunda, saya memikirkan orang tua saya. Saya dikasih jajan, kok saya nggak buat skripsi? Jadi saya memikirkan orang tua."* (Informan 6). Partisipan lain juga menambahkan, *"...orang tua itu kayak pelarian aku sih kalau udah capek banget tuh pasti telpon orang tua dulu abis itu orang tua tuh gak yang nuntut Kapan nih? Enggak... itu kayak ada semangat baru gitu."* (Informan 4).

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, berfungsi sebagai sumber penguatan emosional yang membantu mahasiswa bangkit dari rasa lelah maupun kecenderungan menunda pekerjaan. Hal ini konsisten dengan penelitian yang menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi, sehingga keduanya berperan sebagai

faktor protektif terhadap tekanan akademik yang dialami mahasiswa. (Anggraeni & Hidayati, 2024)

Penelitian lain juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat berhubungan erat dengan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, di mana semakin kuat dukungan yang diterima maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa untuk bertahan menghadapi tekanan penyelesaian tugas akhir. (Hasanah et al., 2024) Dengan demikian, kehadiran keluarga, teman, dan dosen pembimbing tidak hanya berfungsi sebagai penyemangat, tetapi juga menjadi salah satu penopang utama resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang berkepanjangan selama proses penyusunan skripsi. Secara konseptual, kelima tema yang ditemukan menunjukkan bahwa partisipan menggunakan kombinasi strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*) dan penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) dalam menghadapi stres akademik selama penyusunan skripsi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa solusi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan proses adaptasi yang melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan. Pengelolaan emosi, restrukturisasi kognitif, pemulihan kondisi fisik, manajemen tugas, serta dukungan sosial saling melengkapi dalam membantu mahasiswa mempertahankan proses penyusunan skripsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu dirancang secara lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada penyelesaian permasalahan akademik, tetapi juga memfasilitasi pengembangan strategi coping, penguatan regulasi emosi, keterampilan manajemen diri, serta optimalisasi dukungan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling selama penyusunan skripsi merupakan proses yang melibatkan berbagai strategi yang saling berkaitan. Melalui pendekatan fenomenologi, ditemukan lima tema utama, yaitu regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, pemulihan kondisi fisik, manajemen tugas, serta dukungan sosial dan resiliensi akademik. Kelima tema tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengandalkan satu strategi tunggal, tetapi mengombinasikan berbagai upaya sesuai dengan kondisi yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa jeda yang diambil mahasiswa untuk beristirahat bukan merupakan bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab akademik, melainkan strategi adaptif untuk memulihkan kondisi emosional, kognitif, dan fisik sebelum kembali melanjutkan penyusunan skripsi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa dalam membangun strategi mengatasi stres akademik sekaligus memperkaya kajian bimbingan dan konseling melalui perspektif fenomenologi.

Berdasarkan temuan penelitian, program studi dan layanan bimbingan dan konseling

di perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian tuntutan akademik, tetapi juga mendukung pengembangan regulasi emosi, keterampilan manajemen diri, serta pemanfaatan dukungan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir. Dosen pembimbing juga diharapkan dapat membangun komunikasi yang suportif dan memberikan pendampingan yang berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Penelitian ini terbatas pada delapan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di satu perguruan tinggi sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman mahasiswa pada konteks yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dari berbagai program studi maupun perguruan tinggi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Ade Putri, N., & Lubis, K. (2026). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya. *FOKUS : Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, Vol. 9(1). <https://doi.org/10.22460/fokus.v9i1.28822>
- Afifa, D., Utami, N., Razak, A., & Rasyid, N. (2025). Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2). <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.80242>
- Andini, G. R., & Kinayung, D. (2024). Stres Akademik pada Mahasiswa Baru: Self-Compassion dan Penyesuaian Diri. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 3(1), 73–78.
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Aula, T. S., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Azizatunnisah, & Subarjo, R. Y. S. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(3).
- Barokah, L. (2024). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kalibaru*.

- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Djoar, K. R., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 9(2).
- Hasanah, N., Putri, Z. M., & Murni, D. (2024). Studi Cross Sectional : Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal & Coping*. Springer Publishing Company.
- Luhulima, M., Yemina, L., Maria Pangaribuan, S., & Hunun Widiastuti, S. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir* Vol. 5 (2). <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Mariana Siregar, D., Afiyah Rengkuan, C., & Kaaten Matani, J. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1), 01–14. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i1>
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Monica, N., Andani, R. F., & Mulyeni, S. (2026). Analisis Manajemen Waktu terhadap Produktivitas Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(1), 90–102. <https://doi.org/10.61132/observasi.v4i1.2034>
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Vol. 5(2).
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>

- Riza, J. K. (2024). Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 6(1), 38–51. <https://doi.org/10.26539/pcr.612292>
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi. In *Jurnal Experientia*. Vol. 11(1).
- Santrock, J. W. (2023). *A topical approach to life-span development*. McGraw Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). In *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 5). <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>

