

Strategi Coping Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi di Universitas PGRI Sumatera Barat

Utari Reyeki, Yasrial Chandra, Citra Imelda Usman

Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: utarii2110@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the high level of stress experienced by students of the guidance and counseling study program in the thesis preparation process. The purpose of this study is to describe: 1) a stress coping strategy that focuses on problem-focused coping, and 2) a stress coping strategy that focuses on emotion-focused coping. The method used in this study is qualitative descriptive with two key informants, namely (TA) and (AD), as well as four additional informants consisting of each student's supervisor, namely (JA) and (S), as well as close friends of each student, namely (NJS) and (DS). The research instrument uses an interview format, while the data analysis technique is carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study showed: 1) a stress coping strategy that focuses on problem solving is carried out by students through efforts to overcome thesis problems directly as a form of problem-focused coping. 2) Stress coping strategies that focus on managing emotions are carried out by students through efforts to manage emotional stress during thesis preparation as a form of emotion-focused coping. The results of this research are recommended to students in order to improve discipline in managing time and reduce the habit of delaying revision work so that the thesis preparation process can run more directed and consistently.

Keywords: *Stress Coping Strategies, Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dalam proses penyusunan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: 1) strategi *coping* stres yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*), dan 2) strategi *coping* stres yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan informan kunci dua orang mahasiswa yaitu (TA) dan (AD), serta empat informan tambahan yang terdiri dari dosen pembimbing masing-masing mahasiswa yaitu (JA) dan (S), serta teman dekat masing-masing mahasiswa yaitu (NJS) dan (DS). Instrumen penelitian menggunakan format wawancara, sedangkan teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan: 1) strategi *coping* stres yang berfokus pada pemecahan masalah dilakukan mahasiswa melalui upaya mengatasi permasalahan skripsi secara langsung sebagai bentuk *problem-focused coping*. 2) strategi *coping* stres yang berfokus pada pengelolaan emosi dilakukan mahasiswa melalui upaya mengelola tekanan emosional selama penyusunan skripsi sebagai bentuk *emotion-focused coping*. Hasil penelitian ini direkomendasikan kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan kedisiplinan dalam mengatur waktu serta mengurangi kebiasaan menunda pengerjaan revisi agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih terarah dan konsisten.

Kata Kunci: Strategi Koping Stres, Koping Berfokus pada Masalah, dan Koping Berfokus pada Emosi

A. Pendahuluan

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, terutama pada tahap penyusunan skripsi, kondisi stres sangat mungkin terjadi. Tugas akhir seperti skripsi menuntut ketekunan, kemampuan berpikir kritis, dan tanggung jawab yang besar, sering kali dalam situasi yang tidak pasti dan penuh tekanan. Ketika mahasiswa merasa bahwa beban akademik yang dihadapi melebihi kapasitas dirinya, baik secara mental, emosional, maupun sumber daya, maka stres dapat muncul sebagai respons alami. Jika tidak ditangani dengan baik, stres ini berpotensi mengganggu proses penyelesaian skripsi hingga menunda kelulusan.

Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menciptakan tekanan mental, tetapi juga berdampak nyata pada kondisi fisik dan psikologis mereka. Ketika beban akademik tidak dikelola secara efektif, tubuh akan merespons secara otomatis sebagai bentuk peringatan.

Stres merupakan kondisi psikologis yang dialami individu ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan, peluang, atau sumber daya yang berkaitan dengan hal-hal penting dalam hidupnya, namun situasinya dianggap penuh ketidakpastian dan sulit dikendalikan. Suharsono & Anwar menyatakan bahwa stres adalah beban yang melebihi kemampuan maksimum rohani seseorang sehingga tindakannya tidak lagi terkontrol secara sehat.¹ Stres juga dapat timbul sebagai respons terhadap persepsi ancaman atau bayangan akan munculnya ketidaksenangan yang memicu kewaspadaan dan mengaktifkan respons mental maupun fisik individu.

Hariaty, dkk. mengemukakan bahwa respons fisiologis terhadap stres dapat berupa peningkatan denyut jantung, gangguan pencernaan seperti diare, serta gangguan tidur seperti insomnia.² Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa sistem saraf berada dalam kondisi siaga terus-menerus, yang jika berlangsung lama, dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menimbulkan kelelahan kronis. Di sisi lain, secara psikologis, mahasiswa juga berisiko mengalami kecemasan berlebih, rendahnya kepercayaan diri, dan munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Ketidakseimbangan emosional yang terus-menerus dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan berdampak pada performa akademik secara keseluruhan. Hal ini menjadikan penyusunan skripsi bukan hanya tantangan intelektual, tetapi juga ujian ketahanan mental yang serius. Hal ini diperkuat oleh Prasetya, dkk. yang menyatakan bahwa stres atau kecemasan yang dialami mahasiswa tahun akhir perlu segera ditangani, karena jika diabaikan dapat menurunkan

¹ Y. Suharsono & Z. Anwar, "Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa," *Jurnal Online Psikologi* 8, no. 1 (2020): 4.

² Hariaty, V. Elita, & A. Dilaluri, "Gambaran Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Keperawatan Profesional* 11, no. 1 (2023): 2.

produktivitas dan bahkan menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih berat seperti peningkatan kecemasan, rasa tidak berdaya, keputusasaan, hingga depresi.³

Berbagai kondisi penyebab stres tersebut tidak muncul tanpa alasan. Hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi turut menjadi faktor pemicu tekanan yang kompleks. Hariaty, dkk. menjelaskan bahwa mahasiswa kerap mengalami kesulitan dalam menentukan topik atau ide penelitian, mencari referensi yang relevan, hingga kendala dalam menetapkan sampel dan alat ukur. Disamping itu, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang terus-menerus, serta minimnya kesempatan bimbingan akibat padatnyajadwal dosen pembimbing turut memperburuk tekanan yang dirasakan. Respon dosen yang lambat dalam menanggapi revisi juga menjadi sumber stres tersendiri. Tekanan-tekanan tersebut terjadi secara bersamaan dan menuntut mahasiswa untuk tidak hanya menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, tetapi juga mampu menjaga stabilitas emosional dan kondisi fisik mereka. Jika tidak dihadapi dengan strategi penyesuaian diri yang tepat, tekanan ini dapat memperburuk kondisi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres yang tinggi. Kurniawati & Setyaningsih menyatakan bahwa sebanyak 71,6% mahasiswa mengalami stres akademik dalam proses penyusunan skripsi.⁴ Angka ini mempertegas bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang serius dan perlu mendapat perhatian, terutama karena dapat menghambat proses akademik dan kelulusan.

Dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa memerlukan mekanisme penyesuaian diri yang efektif agar tetap mampu menjalankan tanggung jawab akademiknya secara optimal. Salah satu bentuk mekanisme tersebut adalah *coping*, yaitu upaya sadar yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan sebagai beban atau melebihi kapasitas dirinya. Penelitian di lingkungan Universitas PGRI Sumatera Barat menunjukkan bahwa strategi *coping* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, baik dalam konteks pembelajaran online maupun penyelesaian tugas akhir.⁵ *Coping* tidak hanya berfungsi untuk meredakan tekanan, tetapi juga memungkinkan individu menyesuaikan diri terhadap situasi yang penuh stres sehingga tetap produktif dan fokus dalam menyelesaikan tugas.

³ A. S. Prasetya, A. R. Dewi, & R. Aprilia, "Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling dan Terapi Musik," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11, no. 2 (2023): 108.

⁴ W. Kurniawati & R. Setyaningsih, "Manajemen Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi," *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman* 8, no. 7 (2022): 325.

⁵ Desy Pratiwi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya, Coping Stress, Manajemen Waktu, Kondisi Mahasiswa dan Lingkungan Keluarga Terhadap Motivasi dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2016" (Skripsi, STKIP PGRI Sumatera Barat, 2020).

Andriyani menjelaskan bahwa *coping* stres merupakan proses pemulihan dari dampak pengalaman stres, baik yang muncul dalam bentuk reaksi fisik maupun psikis, seperti perasaan tidak nyaman dan tekanan emosional.⁶ Strategi *coping* mencakup aspek kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi stres serta emosi negatif yang menyertainya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penerapan strategi *coping* yang tepat sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional, mempertahankan motivasi, serta memaksimalkan konsentrasi dalam penyelesaian skripsi. Dengan *coping* yang baik, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan menghindari gangguan psikologis yang berisiko menghambat proses kelulusan. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Wahyudi & Ningsih yang menyatakan bahwa strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu tetap semangat, mengurangi stres, dan mencegah hambatan yang bisa mengganggu pencapaian tujuan.⁷

Lazarus & Folkman (dalam Ekawarna) menjelaskan strategi *coping* terdiri dari dua bentuk, yaitu: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* stres merupakan bentuk penyesuaian diri yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan, baik secara emosional maupun situasional, agar tidak terjebak dalam stres yang berkepanjangan dan tetap bisa melanjutkan tanggung jawabnya dengan baik. Bagi mahasiswa bimbingan dan konseling yang sedang menyusun skripsi, tekanan akademik seringkali menjadi pemicu stres yang berat. Dalam kondisi ini, *coping* berperan penting untuk membantu mereka tetap tenang, fokus, dan termotivasi. Strategi *coping* dapat dilakukan dengan menyelesaikan masalah secara langsung (*problem-focused coping*) atau dengan cara mengelola emosi yang muncul (*emotion-focused coping*). Dengan memilih strategi *coping* yang sesuai, mahasiswa akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan dan menyelesaikan skripsinya secara bertahap hingga tuntas. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan strategi *coping* stres secara tepat menjadi bekal penting bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsinya dengan lebih terarah dan sehat secara mental.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada bulan Maret-Mei 2025 pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi di Universitas PGRI Sumatera Barat, terlihat adanya mahasiswa mengalami tekanan saat menjalani proses tersebut. Ada mahasiswa yang terlihat sering datang ke kampus, namun tidak pernah terlihat mendatangi ruang dosen pembimbing. Ketika ditanya oleh teman-temannya soal skripsi, mereka langsung

⁶ J. Andriyani, "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis," *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

⁷ Wahyudi & Y. T. Ningsih, "Hubungan antara Kegigihan dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi," *Edusociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6, no. 1 (2023): 409.

⁸ E. Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 233-234.

mengalihkan pembicaraan ke topik lain. Beberapa di antaranya bahkan tampak menghindari duduk bersama teman-teman yang sedang membahas skripsi, dan memilih menyendiri atau berkumpul dengan teman yang tidak sedang menyusun skripsi. Beberapa mahasiswa lainnya tampak hanya masuk ke ruang baca bukan untuk mengerjakan skripsi, melainkan untuk tidur atau beristirahat dalam waktu lama. Mereka tidak membawa catatan ataupun bahan bacaan, dan lebih memilih berbaring di ruang baca. Fenomena ini menunjukkan bahwa problematika eksternal dan internal turut mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa.⁹

Wawancara yang peneliti lakukan pada 2 Juni 2025 dengan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa mereka mengalami stres yang berkaitan dengan kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan melawan rasa malas dalam mengerjakan skripsi, sering menunda bimbingan, serta menunda pengerjaan revisi. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa progres skripsi mereka terhambat akibat keterlambatan dosen dalam memeriksa bahan skripsi yang telah diserahkan, serta tekanan karena revisi yang banyak dan harus segera diselesaikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa dan dosen pembimbing pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, diperoleh informasi bahwa: adanya mahasiswa yang menghilang selama berbulan-bulan tanpa kabar selama proses bimbingan, adanya mahasiswa yang hanya datang bimbingan satu kali dalam seminggu, adanya mahasiswa yang merasa stres ketika jadwal seminar hasil atau komprehensif semakin dekat namun skripsinya belum siap, adanya mahasiswa yang lambat memulai penelitian karena kurangnya motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi, serta adanya mahasiswa yang merasa tertekan karena harus mengganti judul dan metode penelitian setelah seminar proposal.

Melihat kondisi ini, peneliti merasa penting untuk mengetahui lebih dalam bagaimana mahasiswa berusaha mengatasi stres dalam menyusun skripsi. Karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil judul "Strategi Coping Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi di Universitas PGRI Sumatera Barat."

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan sistematis mengenai strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam proses penyusunan skripsi, berdasarkan pada fakta-fakta yang ditemukan di lapangan.

⁹ Wardatul Hamidah, "Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat" (Skripsi, Universitas PGRI Sumatera Barat, 2023)

Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk menangkap makna, pengalaman, serta sudut pandang subjek secara holistik dan kontekstual.¹⁰ Informan dalam penelitian ini terdiri dari informan kunci sebanyak dua orang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi, yaitu TA dan AD. Selain itu, terdapat empat informan tambahan yang terdiri dari dosen pembimbing masing-masing mahasiswa, yaitu JA (pembimbing TA) dan S (pembimbing AD), serta teman dekat masing-masing mahasiswa, yaitu NJS (teman TA) dan DS (teman AD). Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh benar-benar relevan dan mendalam.¹¹ Kriteria informan kunci adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat yang sedang dalam proses penyusunan skripsi dan bersedia menjadi narasumber. Sementara itu, dosen pembimbing dipilih karena mengetahui secara langsung perkembangan dan kesulitan mahasiswa dalam bimbingan, sedangkan teman dekat dipilih karena dapat memberikan perspektif tambahan mengenai kondisi emosional dan perilaku mahasiswa di luar situasi formal bimbingan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang dibantu dengan format pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan indikator-indikator strategi *coping* stres dari Lazarus & Folkman, yang mencakup *problem-focused coping* (seperti *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*) serta *emotion-focused coping* (seperti *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*).¹² Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap seluruh informan, serta observasi non-partisipan untuk memperkuat temuan di lapangan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu: reduksi data (merangkum, memilih hal-hal pokok, dan memfokuskan pada data yang relevan), penyajian data (menyusun informasi dalam bentuk narasi deskriptif), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (menyimpulkan temuan secara sistematis disertai upaya pengecekan kebenaran data). Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari mahasiswa, dosen pembimbing, dan teman dekat, serta melakukan member checking dengan mengonfirmasikan kembali hasil wawancara kepada informan kunci.¹³

¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 6; Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 283.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 300-301.

¹² E. Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 233-234.

¹³ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 330-332; Sugiyono, *Metode Penelitian*, 368-370.

C. Pembahasan

1. Strategi Coping Stres Terfokus Masalah (Problem-Focused Coping)

Planful problem solving merupakan salah satu bentuk strategi *coping* terfokus masalah yang menekankan pada upaya individu dalam menghadapi tekanan melalui perencanaan yang sistematis dan langkah-langkah yang terstruktur.¹⁴ Dalam konteks penyusunan skripsi, strategi ini tercermin dari cara mahasiswa mempersiapkan diri sebelum memulai proses penulisan, seperti menelusuri berbagai referensi ilmiah (jurnal, buku, dan skripsi terdahulu), menentukan topik penelitian yang sesuai, serta menyusun garis besar pembahasan setiap bab. Langkah-langkah awal ini sangat penting karena membantu mahasiswa memperoleh gambaran utuh tentang arah dan ruang lingkup penelitiannya. Dengan pemahaman yang lebih matang, mahasiswa dapat mengurangi rasa bingung dan keraguan yang sering muncul pada tahap awal penyusunan skripsi, sekaligus membangun fondasi yang kokoh untuk proses pengerjaan selanjutnya.¹⁵

Lebih lanjut, strategi *planful problem solving* juga tampak dari kesadaran mahasiswa untuk melakukan konsultasi secara teratur dengan dosen pembimbing. Konsultasi tidak hanya dimanfaatkan untuk melaporkan kemajuan, tetapi juga untuk mendiskusikan kendala yang muncul, meminta arahan teknis, serta menyempurnakan rencana pengerjaan yang telah disusun sebelumnya. Dosen pembimbing berperan sebagai mitra reflektif yang membantu mahasiswa melihat kelemahan dan kekuatan rancangan skripsinya. Melalui proses bimbingan yang partisipatif ini, mahasiswa dapat menyesuaikan perencanaan awalnya dengan tuntutan akademik yang berlaku. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman bahwa *planful problem solving* ditandai dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah, di mana individu berusaha memikirkan langkah-langkah strategis yang perlu diambil.

Dampak positif dari penerapan *planful problem solving* terhadap pengelolaan stres mahasiswa cukup signifikan. Dengan adanya perencanaan yang matang, mahasiswa merasakan kepastian dan keteraturan dalam proses pengerjaan skripsi. Mereka tidak mudah terkejut oleh hambatan yang muncul karena telah mengantisipasinya lebih awal dan menyiapkan alternatif solusi. Kondisi ini membantu menurunkan tingkat kecemasan dan membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menjalani setiap tahapan. Temuan penelitian lainnya juga memperkuat bahwa individu yang menggunakan *planful problem solving* cenderung bekerja dengan penuh konsentrasi, bersedia melakukan penyesuaian

¹⁴ E. Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 233.

¹⁵ S. Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103.

secara bertahap, serta lebih tahan terhadap tekanan akademik karena memiliki pegangan yang jelas. Dengan demikian, strategi ini tidak hanya memperlancar proses administratif penyusunan skripsi, tetapi juga berfungsi sebagai *buffer* psikologis yang melindungi mahasiswa dari dampak negatif stres berkepanjangan.

Confrontative coping merupakan strategi *coping* terfokus masalah yang ditandai dengan keberanian individu untuk menghadapi sumber stres secara langsung, meskipun tindakan tersebut mengandung risiko ketidakpastian atau hasil yang belum tentu menguntungkan. Dalam penelitian ini, strategi tersebut diwujudkan mahasiswa melalui keterbukaan dalam menyampaikan berbagai kesulitan akademik kepada dosen pembimbing. Mahasiswa tidak memilih diam atau menghindar ketika menghadapi materi yang sulit dipahami, kajian teori yang rumit, atau kebingungan dalam merumuskan permasalahan penelitian. Sebaliknya, mereka secara aktif mengomunikasikan kendala tersebut dalam sesi bimbingan, disertai permintaan arahan dan solusi konkret. Tindakan ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa dosen pembimbing adalah sumber daya kunci yang dapat membantu mengurai kebuntuan akademik. Meskipun dalam praktiknya mahasiswa sering kali merasa gugup atau canggung, mereka tetap mendorong diri untuk bersikap terbuka karena menyadari bahwa penghindaran hanya akan memperpanjang penderitaan dan memperlambat progres skripsi.¹⁶

Selain kesulitan teknis keilmuan, mahasiswa juga berani menyampaikan permasalahan non-akademik yang turut memengaruhi proses penyusunan skripsi, seperti tekanan emosional, kecemasan berlebih, kendala keuangan, hingga konflik dengan lingkungan sekitar. Penyampaian permasalahan secara holistik ini penting karena sering kali sumber stres mahasiswa tidak berasal semata-mata dari aspek intelektual, melainkan juga dari beban hidup lainnya. Dengan berbicara terus terang kepada dosen pembimbing, mahasiswa membuka peluang untuk mendapatkan dukungan yang lebih komprehensif, baik berupa penjadwalan ulang bimbingan yang lebih fleksibel, pengertian atas keterlambatan tertentu, maupun sekadar empati yang membantu meringankan beban psikologis. Temuan ini sejalan dengan pendapat Suryana yang menyatakan bahwa *confrontative coping* merupakan bentuk keberanian individu untuk menghadapi sumber masalah secara langsung, seperti berbicara atau menemui pihak yang berkaitan dengan permasalahan, serta menyampaikan perasaan secara terbuka. Dalam konteks penelitian ini, keberanian tersebut menjadi modal penting bagi mahasiswa untuk tetap

¹⁶ Bandingkan dengan N. A. Suryana, "Strategi Coping Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, no. 2 (2022): 161.

mempertahankan momentum pengerjaan skripsi di tengah berbagai tekanan yang muncul, karena mereka tidak membiarkan masalah terpendam dan terus membesar.

Respons positif dari dosen pembimbing terhadap keterbukaan mahasiswa turut memperkuat efektivitas strategi ini. Ketika mahasiswa merasa didengarkan dan mendapatkan arahan yang jelas, kepercayaan diri mereka meningkat dan kecenderungan untuk menghindar berkurang. Lingkungan bimbingan yang suportif menciptakan siklus positif di mana mahasiswa tidak takut mengakui kelemahan atau kesalahan, melainkan memandangnya sebagai bagian normal dari proses belajar. Hal ini berbeda dengan situasi di mana mahasiswa memendam kesulitan karena takut dinilai negatif, yang justru dapat memicu penumpukan stres dan kemunduran progres skripsi. Dengan demikian, *confrontative coping* yang dijalankan secara konsisten dan didukung oleh respons dosen yang empatik mampu mengubah dinamika hubungan bimbingan dari yang awalnya formal dan kaku menjadi lebih kolaboratif dan menyelesaikan masalah. Strategi ini membuktikan bahwa menghadapi masalah secara langsung, meskipun terasa tidak nyaman pada awalnya, adalah langkah yang jauh lebih adaptif dibandingkan menghindarinya.

Seeking social support merupakan strategi *coping* yang mengandalkan bantuan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional, untuk meringankan beban stres yang dialami individu. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan penerapan strategi ini melalui upaya berbagi cerita dan mencari dukungan dari tiga pihak utama, yaitu teman dekat dan teman sebaya, dosen pembimbing, serta keluarga. Teman sebaya yang juga sedang menyusun skripsi menjadi tempat berbagi yang paling sering dipilih karena adanya kesamaan pengalaman dan pemahaman mutual terhadap tekanan yang dirasakan. Melalui percakapan santai atau diskusi informal, mahasiswa merasa lebih lega karena tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Mereka saling bertukar tips, mengeluhkan kendala bimbingan, atau sekadar mendengarkan keluhan kesah tanpa takut dihakimi. Dukungan emosional dari teman sebaya ini terbukti efektif menurunkan intensitas stres karena mahasiswa memperoleh validasi bahwa perasaan cemas atau frustrasi yang mereka alami adalah wajar.¹⁷

Selain teman sebaya, mahasiswa juga mencari dukungan dari dosen pembimbing, meskipun dengan intensitas yang berbeda. Dukungan dari dosen lebih bersifat instrumental dan informatif, seperti arahan teknis penulisan, koreksi metodologi, serta petunjuk pencarian referensi yang relevan. Jenis dukungan ini sangat dibutuhkan ketika

¹⁷ R. Agustina & K. L. Rachman, "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa melalui Terapi Al-Qur'an," *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling* 6, no. 1 (2025): 8.

mahasiswa mengalami kebuntuan akademik yang tidak dapat diatasi hanya dengan berbagi cerita dengan teman. Sementara itu, keluarga memberikan dukungan moral dan material, seperti semangat melalui pesan telepon, doa, serta bantuan biaya operasional penelitian. Meskipun keluarga tidak selalu memahami secara detail proses penyusunan skripsi, dukungan afektif yang mereka berikan berkontribusi pada ketahanan psikologis mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Setiawan yang menyatakan bahwa *seeking social support* adalah pendekatan untuk mengatasi stres akademik dengan mengandalkan bantuan dari orang lain yang dapat membantu meringankan beban emosional sekaligus memberikan solusi praktis.

Efektivitas *seeking social support* sangat bergantung pada kualitas hubungan dan ketersediaan pihak-pihak yang menjadi sandaran mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki jaringan sosial yang responsif dan empatik, strategi ini dapat berfungsi ganda: sebagai katup pelepas tekanan emosional sekaligus sebagai sumber pemecahan masalah praktis. Sebaliknya, jika dukungan yang diterima justru bersifat menekan (misalnya kritik berlebihan atau ketidakpedulian), strategi ini dapat memperburuk kondisi stres. Dalam penelitian ini, mahasiswa cenderung selektif dalam memilih pihak yang diajak berbagi sesuai dengan jenis kebutuhan mereka. Teman dekat untuk mencurahkan perasaan, dosen untuk arahan akademik, dan keluarga untuk dukungan moral serta finansial. Pola ini menunjukkan adanya kematangan dalam mengelola sumber daya sosial yang tersedia. Dengan demikian, *seeking social support* menjadi salah satu strategi *coping* yang paling mudah diakses dan paling sering digunakan oleh mahasiswa, karena tidak memerlukan keahlian khusus selain keberanian untuk terbuka dan kemampuan membangun relasi yang sehat. Strategi ini membantu mahasiswa tetap bertahan dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsinya.

2. Strategi Coping Stres Terfokus Emosi (Emotion-Focused Coping)

Self controlling merupakan strategi *coping* terfokus emosi yang bertujuan untuk mengatur dan menstabilkan perasaan serta tindakan individu ketika menghadapi tekanan, tanpa secara langsung mengubah sumber stres itu sendiri. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan penerapan *self controlling* melalui berbagai upaya sadar untuk menenangkan diri ketika merasa cemas, frustrasi, atau tertekan selama proses penyusunan skripsi. Langkah pertama yang umum dilakukan adalah menghentikan sementara pengerjaan skripsi ketika dirasakan kondisi emosional sudah tidak kondusif. Mahasiswa kemudian melakukan aktivitas yang bersifat menenangkan, seperti mendengarkan musik, duduk santai sambil minum kopi, berjalan keluar ruangan untuk menghirup udara segar, atau sekadar berbaring sejenak. Aktivitas-aktivitas ini berfungsi sebagai *time-*

out psikologis yang memberi ruang bagi sistem saraf untuk menurunkan tingkat ketegangan sebelum kembali dihadapkan pada tuntutan akademik.¹⁸

Selain pengalihan ke aktivitas ringan, mahasiswa juga memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai bentuk *self controlling*. Meningkatkan frekuensi dan kekhusyukan ibadah, seperti melaksanakan shalat sunnah, membaca doa, atau melakukan dzikir, menjadi cara yang dipilih untuk mengembalikan ketenangan batin. Menurut pengakuan mahasiswa, ibadah membantu mereka melepaskan beban pikiran dan membangun rasa percaya bahwa setiap kesulitan akan ada jalan keluarnya. Aspek spiritual ini memberikan ketenangan yang tidak dapat diperoleh dari aktivitas rekreasional biasa karena menyentuh dimensi makna dan keyakinan personal. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman bahwa *self controlling* merupakan reaksi individu dengan melakukan regulasi, baik dalam perasaan maupun tindakan, termasuk melalui pendekatan religius. Mahasiswa berusaha mengendalikan emosi dan perilaku agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi, serta menghindari pengambilan keputusan secara terburu-buru ketika sedang berada dalam kondisi emosional yang labil.

Dampak dari penerapan *self controlling* yang efektif adalah kembalinya kondisi psikologis mahasiswa ke taraf yang lebih stabil, sehingga mereka dapat melanjutkan pengerjaan skripsi dengan pikiran yang lebih jernih dan sikap yang lebih terarah. Tanpa strategi ini, tekanan emosional yang terus meningkat dapat memicu perilaku kontraproduktif seperti menyerah, menarik diri total, atau melakukan kesalahan yang sebenarnya dapat dihindari. Namun demikian, perlu disadari bahwa *self controlling* bersifat sementara dan tidak menyelesaikan akar masalah skripsi itu sendiri. Strategi ini lebih berfungsi sebagai *emergency brake* yang memberikan jeda agar mahasiswa tidak jatuh lebih dalam ke dalam stres. Oleh karena itu, *self controlling* idealnya dikombinasikan dengan strategi terfokus masalah agar setelah emosi tenang, mahasiswa dapat kembali menghadapi kesulitan skripsi secara produktif. Pendapat Rositoh, dkk. memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa *self controlling* merupakan upaya mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam rangka menyelesaikan masalah, yang berarti bersikap teliti serta tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan. Dengan demikian, *self controlling* adalah komponen penting dalam manajemen stres mahasiswa yang berfungsi menjaga keseimbangan emosi selama proses penyusunan skripsi.

¹⁸ F. Rositoh, Sarjuningsih, & T. I. Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswa yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 1, no. 2 (2017): 62.

Distancing merupakan strategi *coping* terfokus emosi yang dilakukan individu dengan cara mengambil jarak psikologis dari sumber tekanan, baik dengan mengalihkan perhatian, meminimalisir keterlibatan emosional, maupun memandangi situasi stres sebagai sesuatu yang tidak terlalu berpengaruh terhadap dirinya. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan *distancing* melalui berbagai perilaku seperti membuka media sosial, menonton film atau drama, berjalan-jalan sebentar, bermain *game*, dan memperbanyak waktu istirahat atau tidur. Aktivitas-aktivitas ini dipilih karena dapat mengalihkan fokus pikiran dari permasalahan skripsi yang sedang dihadapi ke hal-hal yang lebih ringan atau menyenangkan. Dengan kata lain, mahasiswa secara sadar menciptakan jeda agar tidak terus-menerus tenggelam dalam tekanan. Namun, penting untuk membedakan *distancing* yang adaptif (memberi jeda sehat) dengan *distancing* yang maladaptif (menghindar tanpa batas waktu). Dalam temuan penelitian ini, mahasiswa umumnya kembali melanjutkan skripsi setelah merasa lebih segar, meskipun durasi jeda bervariasi tergantung tingkat kelelahan dan tekanan yang dirasakan.¹⁹

Bentuk *distancing* lainnya yang muncul adalah melalui pendekatan spiritual dan pembatasan interaksi sosial untuk sementara waktu. Mahasiswa mengaku lebih rajin melaksanakan ibadah dan berdoa ketika tekanan meningkat, karena kegiatan ini membantu mereka merasa lebih tenang dan tidak terlalu larut dalam kecemasan. Doa dipandang sebagai sarana melepaskan beban kepada Yang Maha Kuasa sekaligus membangun harapan bahwa situasi akan membaik. Sementara itu, pembatasan interaksi sosial terutama dilakukan dengan menghindari pertanyaan-pertanyaan tentang progres skripsi dari teman atau keluarga yang dapat memicu stres tambahan. Beberapa mahasiswa bahkan memilih berdiam diri di kos dan tidak melakukan bimbingan dalam waktu yang cukup lama sebagai bentuk menjauh dari sumber tekanan. Namun demikian, bentuk *distancing* yang terakhir ini perlu diwaspadai karena berpotensi memperlambat progres skripsi jika berlangsung terlalu lama. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman yang menyatakan bahwa *distancing* merupakan usaha kognitif untuk memisahkan diri dan meminimalisir pengaruh dari situasi yang menekan.

Efektivitas *distancing* sebagai strategi *coping* sangat bergantung pada proporsi dan durasinya. Ketika digunakan secara bijak, *distancing* memberikan manfaat nyata bagi pemulihan energi fisik dan mental mahasiswa. Jeda yang tepat memungkinkan otak untuk *reset*, mengurangi kelelahan kognitif, dan mengembalikan motivasi. Sebaliknya,

¹⁹ H. Nelma, "Gambaran Strategi Coping pada Profesional Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, no. 2 (2022): 8.

jika *distancing* dilakukan secara berlebihan atau tanpa komitmen untuk kembali, strategi ini dapat berubah menjadi bentuk pelarian kronis yang justru memperparah keterlambatan penyelesaian skripsi. Dalam penelitian ini, terlihat bahwa mahasiswa yang mampu mengendalikan durasi *distancing*-nya cenderung memiliki progres skripsi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang membiarkan jeda berlarut-larut tanpa kendali. Oleh karena itu, *distancing* perlu dipahami sebagai alat untuk mengatur ritme pengerjaan skripsi, bukan sebagai cara untuk menghindari tanggung jawab selamanya. Dengan kesadaran tersebut, mahasiswa dapat memanfaatkan strategi ini untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pemulihan diri, sehingga proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih berkelanjutan tanpa menimbulkan *burnout*.

Escape avoidance merupakan strategi *coping* terfokus emosi yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri dari situasi yang menekan, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam penelitian ini, strategi ini tampak dari kecenderungan mahasiswa untuk menghindari aktivitas yang berhubungan langsung dengan skripsi ketika tekanan sedang tinggi. Bentuk perilaku yang muncul antara lain *scrolling* media sosial (terutama TikTok) dalam waktu lama, bermain *game* berjam-jam, membeli makanan atau camilan favorit sebagai bentuk pelarian sementara, serta nongkrong bersama teman tanpa agenda mengerjakan skripsi. Aktivitas-aktivitas ini dipilih karena memberikan kepuasan instan dan membantu melupakan sejenak beban akademik yang dirasakan. Namun demikian, strategi ini berbeda dengan *distancing* yang lebih terencana dan terukur. *Escape avoidance* cenderung bersifat impulsif dan sering kali tidak disertai dengan kesadaran yang jelas tentang kapan akan kembali mengerjakan skripsi. Akibatnya, perilaku ini dapat berlangsung lebih lama dan menimbulkan penumpukan pekerjaan yang semakin berat di kemudian hari.²⁰

Bentuk *escape avoidance* lainnya yang teridentifikasi adalah perpanjangan waktu tidur secara berlebihan dan penundaan revisi serta bimbingan. Mahasiswa yang merasa tidak sanggup menghadapi revisi yang banyak atau masukan yang sulit dari dosen pembimbing cenderung menunda-nunda untuk memulai perbaikan. Mereka juga mengurangi frekuensi konsultasi, bahkan tidak menghubungi dosen pembimbing dalam periode yang cukup lama, karena merasa belum siap mempertanggungjawabkan progres yang minim atau belum memperbaiki revisi sesuai permintaan. Penghindaran ini juga meluas ke ranah sosial, di mana mahasiswa membatasi interaksi dengan teman atau keluarga untuk menghindari pertanyaan tentang kapan skripsi selesai. Kondisi ini

²⁰ A. S. Prasetya, A. R. Dewi, & R. Aprilia, "Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling dan Terapi Musik," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11, no. 2 (2023): 108.

menciptakan lingkaran setan: semakin lama menghindar, semakin besar tekanan yang dirasakan karena waktu semakin sempit dan pekerjaan menumpuk; semakin besar tekanan, semakin kuat pula dorongan untuk menghindar. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman bahwa *escape avoidance* dapat berupa tidur lebih lama dari biasanya atau menjauh dari interaksi sosial agar tidak menghadapi situasi yang menekan secara langsung.

Meskipun *escape avoidance* sering dipandang sebagai strategi yang kurang adaptif, penelitian ini menemukan bahwa dalam batas-batas tertentu, strategi ini tetap memiliki fungsi perlindungan psikologis. Ketika tekanan sudah sangat tinggi dan mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya, *escape avoidance* memberikan *breathing space* yang mencegah terjadinya krisis psikologis yang lebih parah. Namun, fungsi perlindungan ini hanya berlaku jika penghindaran bersifat sementara dan diikuti dengan keterlibatan kembali secara bertahap. Sayangnya, dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang terjebak dalam pola penghindaran berkepanjangan yang justru menghambat penyelesaian skripsi secara signifikan. Oleh karena itu, intervensi dari dosen pembimbing atau konselor kampus sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa keluar dari siklus *escape avoidance* yang maladaptif. Pendampingan berupa penetapan target kecil yang realistis, penguatan motivasi, serta pembangunan kembali rasa percaya diri dapat membantu mahasiswa untuk secara perlahan kembali menghadapi skripsi yang selama ini dihindari. Dengan demikian, *escape avoidance* perlu dipahami sebagai tanda peringatan bahwa mahasiswa sedang dalam kondisi kewalahan, bukan sebagai strategi yang patut dipertahankan dalam jangka panjang.

Accepting responsibility merupakan strategi *coping* terfokus emosi yang ditandai dengan kesadaran individu terhadap peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi, serta upaya untuk menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya tanpa menyalahkan faktor eksternal secara berlebihan. Dalam penelitian ini, strategi ini muncul pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyusunan skripsi ketika mereka mulai merefleksikan penyebab utama dari hambatan yang dialami. Mahasiswa menyadari bahwa keterlambatan tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal seperti dosen pembimbing yang sibuk atau keterbatasan fasilitas, tetapi juga berkaitan erat dengan kebiasaan dan sikap diri sendiri. Pengakuan tersebut meliputi kebiasaan menunda pengerjaan revisi, kurang disiplin dalam mengatur waktu, jarang melakukan bimbingan, kurang teliti dalam menulis sehingga banyak kesalahan yang harus diperbaiki berulang kali, serta kurang percaya diri terhadap hasil tulisan sendiri. Kesadaran ini merupakan

langkah awal yang penting karena tanpa pengakuan terhadap kontribusi diri sendiri, mahasiswa akan terus berada dalam posisi korban yang tidak berdaya.²¹

Proses menerima tanggung jawab tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui tahap refleksi yang kadang disertai dengan perasaan tidak nyaman karena harus mengakui kelemahan diri. Mahasiswa dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa pada awalnya mereka cenderung menyalahkan dosen pembimbing yang lambat merespons atau sistem bimbingan yang kurang fleksibel. Namun, setelah berdiskusi dengan teman atau melakukan introspeksi lebih mendalam, mereka mulai melihat pola bahwa mahasiswa lain dengan dosen pembimbing yang sama tetap dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kesadaran ini mendorong mahasiswa untuk mengakui bahwa penggunaan waktu yang kurang terkontrol (terlalu lama bermain media sosial atau melakukan aktivitas non-akademik lainnya), serta ketidakmampuan mempertahankan konsistensi bimbingan, memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap keterlambatan dibandingkan faktor eksternal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman bahwa *accepting responsibility* merupakan bentuk *coping* yang ditandai dengan kesadaran individu terhadap peran dirinya serta upaya untuk menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.

Setelah menerima tanggung jawab, mahasiswa diharapkan dapat melanjutkan ke tahap perbaikan perilaku yang lebih konstruktif. Dalam penelitian ini, kesadaran yang muncul mendorong beberapa mahasiswa untuk mulai mengubah kebiasaan, seperti membuat jadwal harian pengerjaan skripsi, mengurangi durasi bermedia sosial, lebih disiplin mengikuti jadwal bimbingan, dan berusaha menyelesaikan revisi dalam batas waktu yang disepakati. Meskipun perubahan ini tidak selalu berlangsung mulus dan kadang masih terjadi kemunduran, proses menerima tanggung jawab memberikan landasan motivasional yang lebih kokoh dibandingkan jika mahasiswa terus menyalahkan pihak lain. Hal ini diperkuat oleh pendapat Virgianto, dkk. yang menyatakan bahwa *accepting responsibility* adalah usaha individu untuk menyadari peran dan tanggung jawab diri ketika menghadapi permasalahan. Dengan demikian, strategi ini berperan penting dalam memutus siklus penghindaran dan membuka jalan menuju perubahan perilaku yang lebih adaptif. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *accepting responsibility* bukan berarti menyalahkan diri secara berlebihan hingga merasa tidak berharga, melainkan mengakui secara jujur bagian mana dari keterlambatan

²¹ F. A. Virgianto, J. Pranida, M. A. Liana, M. Z. D. Atmaja, & M. H. Avezahra, "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang," *Jurnal Flourishing 2*, no. 9 (2022): 627.

yang merupakan hasil dari keputusan dan tindakan sendiri, sehingga energi dapat difokuskan pada perubahan ke arah yang lebih baik.

Positive reappraisal merupakan strategi *coping* terfokus emosi yang dilakukan individu dengan cara memaknai ulang situasi stres secara positif, yaitu melihat sisi baik, hikmah, atau peluang pembelajaran di balik kesulitan yang dialami. Dalam penelitian ini, strategi ini terlihat dari cara mahasiswa memandang proses penyusunan skripsi yang penuh tantangan bukan semata-mata sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan dan pembentukan karakter. Mahasiswa yang menerapkan *positive reappraisal* mengungkapkan bahwa tekanan akademik, revisi yang berulang, serta berbagai kendala teknis selama penyusunan skripsi telah mengajarkan mereka nilai-nilai penting seperti kesabaran, ketekunan, tanggung jawab, dan kemampuan bertahan dalam situasi yang tidak pasti. Daripada menyesali setiap kesulitan, mereka justru bersyukur karena proses yang sulit tersebut diyakini akan menghasilkan kemampuan yang lebih baik di masa depan. Cara pandang ini membantu mahasiswa untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.²²

Selain itu, *positive reappraisal* juga diwujudkan melalui peningkatan aktivitas spiritual dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah. Mahasiswa yang menerapkan strategi ini cenderung lebih rajin beribadah dan berdoa ketika menghadapi tekanan, bukan sebagai bentuk pelarian, melainkan sebagai upaya membangun makna dan ketenangan batin. Mereka meyakini bahwa proses penyusunan skripsi yang sulit adalah bagian dari ujian hidup yang akan membuat mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Keyakinan ini memberikan energi positif yang membantu mahasiswa mempertahankan motivasi meskipun secara teknis skripsi masih jauh dari selesai. Sikap yang lebih terbuka terhadap revisi dan masukan dari dosen pembimbing juga menjadi bagian dari strategi ini. Mahasiswa tidak lagi memandang kritik sebagai kegagalan atau penilaian negatif terhadap dirinya, melainkan sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas karya ilmiah. Mereka menyadari bahwa tanpa masukan dari dosen pembimbing, skripsi yang dihasilkan tidak akan layak. Penerimaan terhadap kritik ini menunjukkan adanya kematangan emosional sekaligus kemampuan untuk mengambil pelajaran positif dari situasi yang sebelumnya dianggap sebagai ancaman.

Dampak jangka panjang dari *positive reappraisal* terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat signifikan. Strategi ini tidak hanya membantu mengurangi stres pada saat tertentu, tetapi juga membangun *resilience* atau ketahanan psikologis yang berguna

²² A. N. Sesarelia, M. Arsyad, & H. Y. S. Putro, "Pengaruh Coping Mechanism terhadap Psychological Well-being pada Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 10, no. 1 (2024): 115.

untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan. Mahasiswa yang terbiasa memaknai ulang kesulitan secara positif cenderung memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi, kecemasan yang lebih rendah, serta kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sesarelia, dkk. yang menyatakan bahwa *positive reappraisal* mencakup usaha melihat sisi baik dari situasi yang terjadi, menumbuhkan pikiran yang lebih melegakan, serta memandang peristiwa sebagai pembelajaran yang dapat membawa perubahan positif dalam kehidupan. Dengan demikian, *positive reappraisal* merupakan strategi *coping* yang sangat adaptif karena tidak hanya meredakan stres pada level emosi, tetapi juga mengubah cara pandang fundamental mahasiswa terhadap proses skripsi itu sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berhasil menerapkan *positive reappraisal* mampu menyelesaikan skripsinya dengan tingkat kepuasan yang lebih tinggi, karena mereka tidak hanya mencapai gelar sarjana tetapi juga mengalami pertumbuhan pribadi yang bermakna selama prosesnya. Strategi ini direkomendasikan untuk dilatih dan dikembangkan lebih lanjut, baik melalui layanan bimbingan dan konseling di kampus maupun melalui pengembangan diri secara mandiri oleh mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi coping stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi di Universitas PGRI Sumatera Barat, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menggunakan dua bentuk strategi coping stres, yaitu strategi yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dan strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Pada strategi *problem-focused coping*, mahasiswa menunjukkan upaya mengatasi permasalahan skripsi secara langsung melalui tiga bentuk, yaitu *planful problem solving* yang diwujudkan dengan menyusun perencanaan matang seperti mencari referensi, menentukan judul, dan menyusun garis besar skripsi; *confrontative coping* yang diwujudkan dengan keberanian menyampaikan kesulitan akademik maupun non-akademik secara terbuka kepada dosen pembimbing; serta *seeking social support* yang diwujudkan dengan mencari dukungan emosional dan instrumental dari teman dekat, teman sebaya, dosen pembimbing, dan keluarga. Sementara itu, pada strategi *emotion-focused coping*, mahasiswa menunjukkan upaya mengelola tekanan emosional selama penyusunan skripsi melalui lima bentuk, yaitu *self controlling* dengan cara menenangkan diri melalui penghentian sementara aktivitas dan pendekatan spiritual; *distancing* dengan cara mengambil jarak psikologis melalui pengalihan perhatian ke aktivitas lain, perpanjangan waktu istirahat, serta pembatasan interaksi sosial sementara; *escape avoidance* dengan cara menghindar sementara dari sumber tekanan melalui scrolling media sosial, bermain game, tidur lebih lama, serta

penundaan revisi dan bimbingan; accepting responsibility dengan cara menyadari peran dan kontribusi diri sendiri terhadap keterlambatan penyusunan skripsi, seperti kebiasaan menunda dan kurang disiplin; serta positive reappraisal dengan cara memaknai ulang kesulitan sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri yang mengandung hikmah serta nilai positif. Secara keseluruhan, strategi coping stres yang diterapkan mahasiswa menunjukkan adanya upaya untuk bertahan dan menyelesaikan skripsi, namun efektivitasnya sangat bergantung pada proporsi, konsistensi, serta keseimbangan antara pendekatan pemecahan masalah dan pengelolaan emosi. Hasil penelitian ini direkomendasikan kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan kedisiplinan dalam mengatur waktu, mengurangi kebiasaan menunda pengerjaan revisi, serta memanfaatkan strategi coping secara lebih seimbang dan terarah, sehingga proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih lancar, terukur, dan konsisten hingga tahap kelulusan.

Referensi

- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an. *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1-16. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamidah, Wardatul. (2023). *Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat*. Skripsi, Universitas PGRI Sumatera Barat.
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 1-7. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 8(7), 325-338. <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/602>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Miles, Matthew B., Huberman, A. Michael, & Saldaña, Johnny. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nelma, H. (2022). Gambaran strategi coping pada profesional kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(2), 8-14. <https://doi.org/10.37721/psi.v10i2.940>
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., & Aprilia, R. (2023). Mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan story telling dan terapi musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 106-116. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.255>
- Pratiwi, Desy. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya, Coping Stress, Manajemen Waktu, Kondisi Mahasiswa dan Lingkungan Keluarga Terhadap Motivasi dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2016*. Skripsi, STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi coping stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59-74. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.329>

- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109-119. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Suryana, N. A. (2022). Strategi coping mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi Covid-19. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2), 157-167.
- Umar, Wirahadi. (2021). *Strategi Coping Oleh Mahasiswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat)*. Skripsi, STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi coping stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 625-633.
- Wahyudi, & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan antara kegigihan dengan strategi coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. *Edusociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 403-412. <https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1360>