

Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Tekanan Penyelesaian Skripsi di Universitas Teknologi Sumbawa

Ulya Mulyati¹, Abbyzar Aggasi^{2*}

Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Teknologi Sumbawa, Kabupaten Sumbawa, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: abbyzar.aggasi@uts.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 13-07-2026
Disetujui 19-07-2026
Diterbitkan 21-07-2026

ABSTRACT

This study aims to describe the coping strategies employed by final-year students of the Communication Studies Program at Sumbawa University of Technology in dealing with the pressures encountered during the thesis-writing process. This study employed a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The research participants were selected using purposive sampling, consisting of final-year students who were currently completing or had completed their undergraduate thesis. Data were analyzed through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The trustworthiness of the data was ensured through source triangulation and technique triangulation. The findings indicate that students experienced various forms of pressure during the thesis-writing process, including difficulties in determining a research topic, obstacles during the supervision process, time management issues, and pressure from both their surroundings and themselves. To cope with these challenges, students employed two types of coping strategies based on Lazarus and Folkman's theory (1984): Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping. Problem-Focused Coping was applied by seeking practical solutions to the problems encountered, while Emotion-Focused Coping was used to regulate emotions and reduce psychological stress. The findings reveal that Emotion-Focused Coping was the most dominant strategy, as it was perceived to be more effective in helping students maintain emotional stability and reduce stress during the thesis completion process.

Keywords: *Coping Strategies; Final-Year Students; Thesis Completion; Academic Stress; Emotion-Focused Coping; Problem-Focused Coping.*

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, yaitu munculnya berbagai tekanan akademik, psikologis, dan sosial ketika menyusun skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, motivasi, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan strategi coping yang digunakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Teknologi Sumbawa dalam menghadapi tekanan selama proses penyelesaian skripsi. Metode yang digunakan ialah pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi yang sedang atau telah menyelesaikan skripsi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan selama proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan menentukan topik, kendala dalam proses bimbingan, manajemen waktu, serta tekanan dari lingkungan dan diri sendiri. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan dua bentuk strategi coping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), yaitu Problem-Focused Coping dan Emotion-Focused Coping. Strategi Problem-Focused Coping dilakukan dengan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, sedangkan Emotion-Focused Coping diterapkan untuk mengelola emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Emotion-Focused Coping merupakan strategi yang paling dominan digunakan karena dinilai lebih efektif dalam membantu mahasiswa menjaga kestabilan emosi dan mengurangi tekanan selama proses penyelesaian skripsi.

Katakunci: Strategi Coping; Mahasiswa Tingkat Akhir; Penyelesaian Skripsi; Tekanan Akademik; Emotion-Focused Coping; Problem-Focused Coping.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Mulyati, U., & Aggasi, A. (2026). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Tekanan Penyelesaian Skripsi di Universitas Teknologi Sumbawa. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 8782-8794. <https://doi.org/10.63822/9kr3jn90>

PENDAHULUAN

Salah satu pilar utama dalam pengembangan sumber daya manusia yang terampil dan berdaya saing adalah pendidikan tinggi. Universitas berfungsi sebagai lokasi untuk memperoleh pengetahuan serta cara untuk mengembangkan pemikiran kritis dan keterampilan analitis serta mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan yang semakin meningkat di dunia kerja yang kompleks. Mahasiswa harus memiliki kompetensi multidimensional yang tidak hanya bersifat intelektual tetapi juga emosional dan sosial dalam konteks globalisasi dan kemajuan teknologi. Proses pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu menyelesaikan berbagai tahapan akademik secara sistematis dan mandiri. Salah satu tahapan tersebut adalah penyusunan skripsi sebagai tugas akhir yang menjadi indikator capaian pembelajaran mahasiswa. Oleh karena itu, keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi menjadi tolok ukur penting dalam pendidikan tinggi (Fariz et al., 2025).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang menuntut mahasiswa untuk mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan metodologis, serta kemampuan analisis yang telah diperoleh selama masa studi. Proses penyusunan skripsi tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga kesiapan mental dan emosional yang matang. Dalam praktiknya, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala seperti kesulitan menentukan topik, keterbatasan literatur, serta proses bimbingan yang tidak selalu berjalan lancar. Kondisi tersebut menjadikan skripsi sebagai fase yang menantang dan sering kali menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Bahkan, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami hambatan psikologis dalam proses penyelesaiannya. Hal ini menunjukkan bahwa skripsi bukan hanya tugas akademik, tetapi juga pengalaman psikologis yang kompleks (Muliadi et al., 2024).

Pola ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik saat menyusun skripsi. Masalah ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir biasanya memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama, yang disebabkan oleh meningkatnya ekspektasi, tekanan akademik untuk lulus tepat waktu, dan kewajiban untuk melakukan penelitian independen. Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, atau penurunan motivasi belajar. Sholihah et al. (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa dalam beberapa kasus, stres akademik juga berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir di salah satu program studi yaitu Program Studi Ilmu Komunikasi di Universitas Teknologi Sumbawa, ditemukan beberapa mahasiswa mengalami tekanan dalam penyelesaian skripsi. Tekanan tersebut berupa kecemasan menghadapi revisi, kesulitan menentukan fokus penelitian, keterlambatan penyelesaian skripsi, serta rasa takut tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Salah satu mahasiswa angkatan 2022 mengaku mengalami tekanan karena proses revisi yang berulang dan sulit membagi waktu antara pekerjaan dan penyusunan skripsi.

Menurut data dari sebuah studi oleh Zar et al. (2025), mahasiswa tingkat akhir biasanya mengalami tingkat stres yang tinggi saat menulis skripsi mereka, yang merupakan tugas kuliah terakhir yang diperlukan untuk lulus. Skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mental, kedisiplinan, serta kemampuan manajemen waktu yang baik. Tekanan ini sering kali muncul karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan penelitian secara mandiri, berkomunikasi intens dengan dosen pembimbing, serta memenuhi standar ilmiah yang ketat.

Di sisi lain, tren global juga menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi terjadi pada rentang usia 15-29 tahun. Kondisi ini relevan dengan mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia

tersebut, sehingga tekanan dalam penyelesaian skripsi tidak hanya berdampak pada akademik, tetapi juga pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Tekanan dalam penyelesaian skripsi tidak hanya berasal dari faktor akademik, tetapi juga dari faktor eksternal. Mahasiswa sering menghadapi tuntutan dari keluarga untuk segera lulus, tekanan ekonomi, serta perbandingan sosial dengan teman sebaya yang telah menyelesaikan studi lebih dahulu. Selain itu, proses revisi yang berulang dan komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing juga menjadi sumber stres yang signifikan.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan adaptif untuk mengelola stres yang dialami. Salah satu konsep yang relevan dalam hal ini adalah strategi coping. Coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai menekan, mengancam, atau melebihi kapasitas dirinya. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai proses dinamis yang muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai sumber stres, lalu berusaha menyesuaikan diri melalui respons pikiran, emosi, dan tindakan.

Secara konseptual, strategi coping dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung, seperti mencari solusi, menyusun rencana tindakan, atau memperoleh informasi tambahan untuk mengatasi sumber tekanan. Sebaliknya, emotion-focused coping berfokus pada pengelolaan respon emosional yang muncul akibat tekanan, seperti mengurangi kecemasan, menenangkan diri, atau mencari dukungan sosial dan emosional (Stanislawski, 2019).

Kajian penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam penelitian karena berfungsi untuk menempatkan penelitian yang dilakukan dalam konteks keilmuan yang telah berkembang. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti stres akademik dan prokrastinasi, seperti penelitian oleh Ulfa Afriyani dan Yeni Karneli (2022) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi secara negatif dengan cara mengatasi stres.

Kajian kedua dengan judul “Coping Style Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi” oleh Muliadi, Ahmad Suriadi, dan Mahdia Fadhila (2024), berfokus pada keadaan psikologis mahasiswa yang bersiap-siap untuk menulis skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya coping berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metodologi penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk merinci, memperjelas, menguraikan, dan menjawab secara menyeluruh permasalahan yang diteliti. Penelitian kualitatif deskriptif menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat fenomena yang diteliti. Keputusan untuk menggunakan metode deskriptif kualitatif dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini mengutamakan pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir, sehingga memerlukan informasi yang komprehensif dan detail mengenai kondisi psikologis, emosional, dan berbagai kondisi terkait pengalaman sosial yang mereka temui saat menyusun skripsi.

Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian, penelitian ini secara khusus mengkaji strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan menyelesaikan skripsi di Universitas Teknologi Sumbawa.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Teknologi Sumbawa khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik khususnya Program Studi Ilmu Komunikasi. Penelitian ini diperkirakan berlangsung pada bulan Mei hingga Juni 2026. Kegiatan penelitian meliputi tahap persiapan dan pengumpulan data, wawancara dengan partisipan, observasi lapangan, dokumentasi, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian.

Informan Penelitian

Metode identifikasi informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah suatu metode pemilihan sumber data berdasarkan kriteria tertentu. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Berdasarkan kriteria, peneliti mengidentifikasi total 31 (tiga puluh satu) informan penelitian.

Sumber dan Data Penelitian

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui proses wawancara mendalam dan observasi terhadap informan penelitian. Sedangkan informasi sekunder yang digunakan berasal dari sumber-sumber yang relevan, termasuk publikasi ilmiah tentang strategi coping yang digunakan mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Para peneliti menggunakan wawancara mendalam semi-terstruktur untuk penelitian ini. Selain itu, digunakan pula studi dokumentasi untuk mengumpulkan data dari makalah atau arsip yang berkaitan dengan penelitian, serta studi pustaka untuk menelusuri berbagai sumber tertulis, termasuk buku, dokumen resmi, laporan penelitian, artikel, dan jurnal ilmiah.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data model interaktif dari Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan yaitu Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan.

Teknik Validasi Keabsahan Data

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, dengan membandingkan hasil wawancara dari beberapa informan penelitian yang berbeda, dan triangulasi teknik, dengan membandingkan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang berbeda (wawancara, observasi, studi dokumentasi) terhadap sumber data yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Teknologi Sumbawa yang berlokasi di Kabupaten Sumbawa, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Teknologi Sumbawa dan berlokasi di jl. Raya Olat Maras, Batu Alang, Moyo Hulu, Sumbawa. FISIP menaungi tiga program studi dengan jenjang sarjana (S1). Ketiga program studi tersebut telah terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT).

Gambaran Bentuk Tekanan yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir

1. Tekanan Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, tekanan akademik menjadi bentuk tekanan yang paling sering dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Tekanan ini muncul karena adanya tuntutan

penyelesaian skripsi, revisi yang terus bertambah, kesulitan dalam penelitian, serta hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing.

Lina Fitriani (LF) mengatakan:

"Tekanan terbesar berasal dari target penyelesaian skripsi. Selain itu ada tekanan dari keluarga yang berharap cepat lulus, dosen pembimbing yang sulit ditemui, dan rasa takut ketika hasil penelitian tidak sesuai harapan."

Selain itu, tekanan akademik juga dirasakan ketika mahasiswa menghadapi revisi dan kebuntuan dalam menentukan arah penelitian. Hal ini disampaikan oleh Gustina (G):

"Yang paling bikin stres tuh revisi mendadak sama dosen pembimbing yang kadang susah ditemui."

2. Tekanan Psikologis dan Emosional

Selain tekanan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga mengalami tekanan psikologis dan emosional selama proses penyusunan skripsi. Tekanan ini ditandai dengan munculnya kecemasan, overthinking, burnout, kehilangan motivasi, hingga rasa takut gagal menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Lina Fitriani (LF) mengatakan:

"Selama menyusun skripsi saya sering merasa tertekan dan overthinking. Kadang merasa takut tidak bisa selesai tepat waktu."

Selain itu, tekanan emosional juga muncul akibat banyaknya tuntutan akademik dan deadline yang harus diselesaikan. Gustina (G) menyampaikan:

"Jujur capek banget sih. Kadang ngerasa burnout, overthinking, terus gampang panik kalau inget deadline."

3. Tekanan Sosial dan Lingkungan

Selain tekanan akademik dan psikologis, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tekanan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar. Tekanan ini muncul karena adanya perbandingan dengan teman sebaya, tuntutan keluarga, serta pertanyaan dari lingkungan mengenai perkembangan skripsi dan waktu kelulusan.

Novitri Anggraini (NA) mengatakan:

"Saya merasa terbebani ketika melihat teman-teman seangkatan sudah banyak yang wisuda."

Yunitasari (Y) juga menyatakan:

"Tekanan lainnya datang dari lingkungan sosial, terutama ketika ada pertanyaan seperti 'kapan seminar?' atau 'kok belum selesai?'."

4. Tekanan terhadap Kondisi Fisik dan Kehidupan Sehari-hari

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi tidak hanya berdampak pada kondisi akademik dan psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik serta kehidupan sehari-hari.

Lina Fitriani (LF) mengatakan:

"Saya jadi sulit tidur, mudah marah, dan sering kehilangan motivasi."

Tabel 1. Identitas Informan

No	Nama/Inisial	Angkatan	Prodi	Keterangan	Usia
1	(LF)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
2	(M1)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
3	(NA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
4	(G)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	21 Tahun
5	(HM)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun

6	(Y)	2022	Ilmu Komunikasi	Sudah Sidang	23 Tahun
7	(NF)	2022	Ilmu Komunikasi	Sudah Sidang	22 tahun
8	(LFA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
9	(FWR)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
10	(RFP)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
11	(HI)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
12	(S)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
13	(JAP)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
14	(N1)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
15	(MRA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
16	(DAW)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
17	(BAM)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
18	(MAJP)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	24 Tahun
19	(M2)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun
20	(I)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	24 Tahun
21	(KS)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	24 Tahun
22	(INA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 tahun
23	(HSP)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
24	(N2)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
25	(MSDN)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
26	(AAF)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
27	(TPY)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
28	(SKH)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 Tahun
29	(KPP)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
30	(PTA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	22 tahun
31	(RN)	2022	Ilmu Komunikasi	Sedang Menyusun Skripsi	23 Tahun

Sumber: data diolah, 2026

Tabel 2. Tekanan yang Dialami

No	Nama/Inisial	Angkatan	Prodi	Tekanan yang Dialami
1	(LF)	2022	Ilmu Komunikasi	Tekanan target penyelesaian skripsi, revisi terus-menerus, tekanan keluarga, dosen pembimbing sulit ditemui, membandingkan diri dengan teman
2	(M1)	2022	Ilmu Komunikasi	Tekanan dari diri sendiri, rasa tidak percaya diri, revisi menumpuk, kesulitan mencari referensi
3	(NA)	2022	Ilmu Komunikasi	Ekspektasi lingkungan dan keluarga, rasa malu tertinggal dari teman, kecemasan saat bimbingan
4	(G)	2022	Ilmu Komunikasi	Revisi mendadak, dosen pembimbing sulit ditemui, rasa insecure melihat progres teman
5	(HM)	2022	Ilmu Komunikasi	Revisi terus bertambah, bimbingan tidak lancar, membandingkan diri dengan teman
6	(Y)	2022	Ilmu Komunikasi	Tuntutan akademik, revisi, dosen pembimbing sulit dihubungi, tekanan lingkungan sosial
7	(NF)	2022	Ilmu Komunikasi	Takut gagal memenuhi harapan diri sendiri, kesulitan memperoleh informan penelitian, tekanan sosial
8	(LFA)	2022	Ilmu Komunikasi	Tuntutan segera lulus, tekanan keluarga, revisi sulit dipahami, membandingkan diri dengan teman
9	(FWR)	2022	Ilmu Komunikasi	Ketidakpastian proses skripsi, takut hasil penelitian tidak sesuai harapan, tekanan ekspektasi sosial
10	(RFP)	2022	Ilmu Komunikasi	Takut hasil tidak sesuai harapan dosen, Keraguan pada diri sendiri
11	(HI)	2022	Ilmu Komunikasi	Revisian terus menerus

12	(S)	2022	Ilmu Komunikasi	Cemas
13	(JAP)	2022	Ilmu Komunikasi	Takut dianggap tidak kompeten, Sensitif terhadap penilaian orang lain
14	(N1)	2022	Ilmu Komunikasi	Pola hidup berantakan, tidur & makan tidak teratur
15	(MRA)	2022	Ilmu Komunikasi	Sulit bagi waktu antara skripsi & tanggung jawab lain
16	(DAW)	2022	Ilmu Komunikasi	Sensitif terhadap kritik/komentar orang
17	(BAM)	2022	Ilmu Komunikasi	Takut pekerjaan menghambat kelulusan, Harus memilih prioritas antara kebutuhan ekonomi vs tanggung jawab akademik
18	(MAJP)	2022	Ilmu Komunikasi	Emosional saat tubuh lelah tapi masih harus revisi
19	(M2)	2022	Ilmu Komunikasi	Ekspektasi dari orang tua
20	(I)	2022	Ilmu Komunikasi	Memiliki banyak kegiatan eksternal sehingga sulit fokus pada skripsi
21	(KS)	2022	Ilmu Komunikasi	Rasa iri melihat teman yang bisa fokus mengerjakan skripsi
22	(INA)	2022	Ilmu Komunikasi	Merasa cemas terhadap hasil penelitian
23	(HSP)	2022	Ilmu Komunikasi	membandingkan diri dengan teman
24	(N2)	2022	Ilmu Komunikasi	Kesulitan mengakses jurnal bereputasi
25	(MSDN)	2022	Ilmu Komunikasi	Revisian yang menumpuk
26	(AAF)	2022	Ilmu Komunikasi	Sulit mengatur waktu
27	(TPY)	2022	Ilmu Komunikasi	Adanya tuntutan keluarga agar segera lulus
28	(SKH)	2022	Ilmu Komunikasi	Menunda-nunda pengerjaan skripsi
29	(KPP)	2022	Ilmu Komunikasi	Munculnya gangguan tidur
30	(PTA)	2022	Ilmu Komunikasi	Beban finansial pada saat pengeluaran lebih banyak daripada pemasukan
31	(RN)	2022	Ilmu Komunikasi	Revisi Berulang dari Dosen Pembimbing

Sumber: data diolah, 2026

Bentuk Strategi Coping yang Digunakan Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menggunakan dua bentuk strategi coping menurut teori Lazarus dan Folkman, yaitu Problem-Focused Coping dan Emotion-Focused Coping.

Emotion-Focused Coping (Coping Berfokus Pada Emosi)

1. Seeking Social Emotional Support

Strategi seeking social emotional support terlihat ketika informan mencari dukungan emosional dari teman, keluarga, maupun lingkungan terdekat untuk mengurangi tekanan psikologis selama menyusun

skripsi.

Informan LF mengatakan:

"Saya biasanya cerita ke teman dekat dan keluarga. Dukungan emosional sangat membantu, terutama ketika ada yang mendengarkan keluhan saya tanpa menghakimi."

2. Distancing

Strategi distancing dilakukan dengan cara mengambil jarak sementara dari sumber tekanan agar pikiran lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh proses skripsi.

Informan G menyatakan:

"Aku biasanya healing kecil-kecilan dulu. Kayak nonton film, dengerin musik, scroll TikTok, atau keluar beli makanan favorit."

3. Escape avoidance

Strategi escape avoidance tampak ketika mahasiswa menghindari sementara situasi yang menimbulkan stres atau memilih menunda pengerjaan skripsi karena tekanan mental yang tinggi.

Informan NA menyatakan:

"Ada masa di mana saya kehilangan semangat mengerjakan skripsi dan memilih menunda pekerjaan."

4. Self control

Strategi self control terlihat dari usaha mahasiswa mengendalikan emosi, pikiran negatif, dan perilaku agar tetap mampu menyelesaikan skripsi.

Informan M1 menyampaikan:

"Saya belajar untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan teman lain."

5. Positive reappraisal

Strategi positive reappraisal dilakukan dengan memberikan makna positif terhadap pengalaman menyusun skripsi dan menjadikannya sebagai proses pembelajaran hidup.

Informan FWR mengatakan:

"Saya mencoba melihat proses ini sebagai bagian dari pembelajaran untuk menghadapi tekanan di dunia kerja nantinya."

Problem-Focused Coping (Coping Berfokus Pada Masalah)

1. Seeking Informational Support

Strategi seeking informational support dilakukan dengan mencari informasi, referensi, dan arahan dari orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah skripsi.

Informan HM mengatakan:

"Saya biasanya mencari referensi tambahan dari jurnal atau skripsi terdahulu."

2. Confrontive Coping

Strategi confrontive coping terlihat ketika mahasiswa menghadapi masalah secara langsung dan berusaha tetap menyelesaikan tugas meskipun berada dalam kondisi tidak nyaman.

Informan LFA menyampaikan:

"Saya percaya bahwa progres kecil tetap lebih baik dibanding berhenti sama sekali."

3. Planful Problem Solving

Strategi planful problem solving tampak dari usaha mahasiswa merencanakan langkah penyelesaian masalah secara sistematis dan realistis.

Informan LF mengatakan:

"Saya membuat jadwal kecil supaya tugas terasa lebih ringan."

Tabel 3. Jenis-jenis strategi coping yang dilakukan informan

Keterangan	Problem Focused Coping	Emotion-Focused Coping
Informan 1	Membuat jadwal pengerjaan skripsi, Berdiskusi dengan teman, Mencari solusi terkait revisi	Mendengarkan musik, Menonton film, Menyendiri sementara, Mencari dukungan emosional
Informan 2	Bertanya kepada teman yang lebih berpengalaman, Membagi pekerjaan skripsi menjadi bagian kecil, Menjadikan tujuan lulus sebagai motivasi bertahan	Mengontrol pikiran negatif, Dukungan dari teman dekat, Dukungan emosional keluarga, Mengingat perjuangan selama kuliah
Informan 3	Mencari referensi tambahan, Bertanya kepada teman ketika mengalami kesulitan	Tidur dan menenangkan diri, Refleksi diri, Menghindari overthinking dengan mencari suasana baru
Informan 4	Mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit, Membuat to do list, Tetap membuka revisi meskipun tidak mood, Nugas bersama teman	Menonton film, Mendengarkan musik, Healing kecil-kecilan, Membeli makanan favorit, Scroll media sosial untuk relaksasi, Curhat kepada teman
Informan 5	Mencari referensi tambahan, Berdiskusi dengan teman, Membuat target kecil dalam pengerjaan skripsi	Mendengarkan musik, Menonton film, Mengambil jeda ketika stres, Mengatur pikiran agar lebih tenang
Informan 6	Memecah masalah menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah diselesaikan, Fokus mengerjakan bagian yang paling dipahami terlebih dahulu	Mengambil jeda sementara dari aktivitas skripsi ketika merasa stres atau burnout, Mendengarkan musik untuk menenangkan pikiran
Informan 7	Mencari penyebab utama masalah, Mencari alternatif ketika kesulitan memperoleh data, Memperluas jaringan informan penelitian	Mengambil jarak sementara dari skripsi ketika stres, Mendengarkan podcast dan berjalan sendirian
Informan 8	Mencari referensi tambahan dari jurnal atau skripsi terdahulu, Berdiskusi dengan teman yang memahami topik tertentu	Mendengarkan musik dan menonton hiburan saat stres, Berbagi cerita dengan teman dekat
Informan 9	Menyusun prioritas dan langkah kerja secara bertahap, Mencari referensi tambahan dan berdiskusi dengan dosen maupun teman	Menenangkan diri dengan mendengarkan musik, memasak, dan membersihkan kamar, Mengambil jeda dan beristirahat saat merasa lelah mental
Informan 10	-	Membersihkan kamar, memasak, mendengarkan music
Informan 11	-	Memberikan waktu istirahat yang cukup.
Informan 12	Fokus pada progres kecil dibanding hasil akhir.	Ditanya kabar atau ditemani mengerjakan revisi membuat lebih baik.
Informan 13	Membuat perencanaan, Membaca ulang referensi dan mencari sumber tambahan ketika kurang memahami materi.	-
Informan 14	-	Menjauh sejenak
Informan 15	-	Memberikan waktu istirahat yang cukup.
Informan 16	-	Menjaga pola pikir tetap sehat
Informan 17	-	Mendengarkan podcast atau music
Informan 18	Cari Topik yang Akses Datanya Mudah	-
Informan 19	Memulai pengerjaan dari bagian skripsi yang memiliki tingkat kesulitan rendah untuk membangun momentum.	-
Informan 20	Membentuk kelompok diskusi atau peer review dengan sesama mahasiswa untuk pertukaran gagasan dan umpan balik.	-
Informan 21	Membuat jadwal bimbingan periodik dengan dosen pembimbing.	-

Informan 22	Manajemen Waktu	istirahat saat frustrasi daripada memaksakan menulis.
Informan 23	Berdiskusi dengan sesama mahasiswa skripsi, Mencari referensi jurnal dan skripsi terdahulu	-
Informan 24	-	Menulis isi pikiran di catatan pribadi, Mengurangi penggunaan media sosial
Informan 25	-	Mendengarkan musik, Jalan keluar rumah, Bermain media sosial untuk mengurangi stress
Informan 26	Mencari referensi tambahan dari jurnal dan penelitian terdahulu	-
Informan 27	-	Menenangkan diri
Informan 28	Tetap mencoba mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit	-
Informan 29	-	Mendapat dukungan emosional dari teman dan keluarga, Menerima rasa cemas
Informan 30	Membuat target harian	-
Informan 31	-	Menenangkan diri sebelum kembali mengerjakan skripsi, Mencari suasana baru agar tidak jenuh

Sumber: data diolah, 2026

Analisis Strategi Coping yang Digunakan Mahasiswa

Emotion-Focused Coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Teknologi Sumbawa menggunakan berbagai bentuk emotion-focused coping untuk mengelola tekanan selama penyelesaian skripsi. Bentuk coping yang ditemukan meliputi seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self-control, dan positive reappraisal. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis sehingga memerlukan strategi pengelolaan emosi. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber kekuatan yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sejalan dengan temuan Sari dan Indrawati (2021).

Problem-Focused Coping

Selain menggunakan emotion-focused coping, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa juga menerapkan berbagai bentuk problem-focused coping untuk mengatasi sumber permasalahan yang menyebabkan stres. Strategi yang ditemukan meliputi seeking informational support, confrontive coping, dan planful problem solving. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki perencanaan yang jelas cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan dibandingkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi tanpa target yang terstruktur. Pembagian tugas ke dalam langkah-langkah kecil membantu mahasiswa melihat proses penyusunan skripsi sebagai sesuatu yang lebih realistis dan dapat dicapai secara bertahap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 Universitas Teknologi Sumbawa, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan selama proses penyusunan skripsi. Tekanan tersebut meliputi tekanan akademik, tekanan psikologis dan

emosional, tekanan sosial dan lingkungan, serta tekanan terhadap kondisi fisik dan kehidupan sehari-hari.

Untuk menghadapi berbagai tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan dua bentuk strategi coping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), yaitu Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. Pada kategori Emotion-Focused Coping, mahasiswa menggunakan strategi seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self-control, dan positive reappraisal. Pada kategori Problem-Focused Coping, mahasiswa menggunakan strategi seeking informational support, confrontive coping, dan planful problem solving.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Emotion-Focused Coping merupakan strategi coping yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan penyelesaian skripsi sangat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa sehingga membutuhkan dukungan psikologis yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, U., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh *coping* stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FKIP Uhamka. *Counsnesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1471>
- Al-Arief, E. Y. A. (2025). Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi *Coping* pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47–58. Retrieved from <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.
- Calissa et al., (2025). *Coping* Flexibility Match Between *Coping* Strategy and Perceived Stressor Controllability Predicts Depressed Mood. *Journal of Affective Science*, Vol.6, 94–103. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00275-9>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing *coping* strategies: theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Creswell, J. J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dalfiqih, I., Gismin, S. S., & Saudi, A. N. A. . (2023). Gambaran *Coping* Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 107–111. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2154>
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, & Bete, R. N. S. (2024). Dukungan sosial orang tua, hardiness dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Dharmas Education Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1311>
- Elva Yahya Adhitya Al-Arief. (2025). Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi *Coping* pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47–58. <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi *coping* mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik: Studi kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik*

- Keperawatan*, 11(1), 34–42. <https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4).
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Miles, Matthew B., & Huberman, A. Michael. (1984). *Qualitative Data Analysis*. California: Sage Publications.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Moleong, Lexy J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muliadi, I., Ahmad Suriadi, & Mahdia Fadhila. (2024). *Coping Style Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi*. *Jurnal Al-Husna*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.4451>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Nurliyanti, R., Narti, S., & Maryaningsih, M. (2024). *Coping skill mahasiswa bimbingan skripsi*. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2).
- Oktafiani, N. T., & Aliwar. (2021). Pengaruh strategi coping stress terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. *Kulidawa*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.31332/kd.v2i1.2729>
- Piementa et al., (2024). Young People's Coping Strategies When Dealing With Their Own and a Friend's Symptoms of Poor Mental Health: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 39(3), 612–638.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.21-30>
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2022). Stres akademik pada mahasiswa: Apakah peranan problem focused coping?. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 328–336.
- Stanislawski K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in psychology*, 10, 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua). Bandung: Alfabeta.
- Widiani, S., Sismiati, A., & Komalasari, G. (2017). Hubungan tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK angkatan 2008 FIP UNJ. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 2(1), 107 – 113. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.021.18>
- Zar, S. A., Suryaratri, R. D., & Deasyanti. (2025). Stres Akademik Dan Solusinya: Tinjauan Naratif Coping Strategy Pada Mahasiswa Skripsi. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1968–1978. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2396>