Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page: 38362-38366

Skripsi, Tugas Akhir, dan Deadline: Panduan Bertahan untuk Mahasiswa Semester Akhir

I Gede Pradana Marabella Putra[1], Anak Agung Gede Wiranata[2], I Gede Phio Ananta Karna[3], Ariel Caesar Aprilio Leong[4], Ni Wayan Yuli Anggreni[5]
[1,2,3,4,5] Universitas Pendidikan Nasional

Corresponding Author: I Gede Pradana Marabella Putra, abelpradana86@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Periode akhir studi sarjana merupakan fase kritis yang penuh tekanan multidimensi. Artikel konseptual ini bertujuan untuk menganalisis sumber stres, mengevaluasi strategi koping, dan merumuskan panduan praktis manajemen stres bagi mahasiswa semester akhir yang menghadapi beban skripsi, deadline yang bertumpuk, dan ketidakpastian masa depan. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis dan analisis reflektif terhadap pengalaman empiris penulis dan teman sejawat. Hasil analisis mengidentifikasi tiga kelompok stresor utama: tekanan akademik-prosedural (beban skripsi, bimbingan, administrasi), tekanan psiko-emosional (sindrom penipu, perfeksionisme, kecemasan eksistensial), dan tekanan sosial-lingkungan (harapan keluarga, isolasi, budaya institusi). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa terjebak dalam strategi koping maladaptif, seperti prokrastinasi emosional, ruminasi, dan personalisasi kritik, yang justru memperkuat siklus stres. Sebagai solusi, artikel ini menawarkan sebuah kerangka kerja empat langkah yang praktis dan langsung dapat diimplementasikan: (1) Berhenti & Tenangkan Diri dengan teknik regulasi emosi segera, (2) Pecah & Kerjakan tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang terkelola, (3) Istirahat & Isi Energi melalui komitmen pada perawatan diri, dan (4) Ubah Cara Pandang untuk mereframing tantangan sebagai pelatihan ketahanan mental. Simpulannya, manajemen stres yang efektif di semester akhir bergantung pada serangkaian intervensi mikro yang konsisten dan dimulai dari penguasaan diri atas reaksi emosi spontan, sehingga mahasiswa dapat tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang melalui proses ini.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Semester Akhir, Skripsi, Strategi Koping, Manajemen Stres, Ketahanan Mental.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Periode akhir studi sarjana merupakan fase kritis yang penuh dengan tekanan multidimensi. Mahasiswa semester akhir tidak hanya dibebani oleh penyelesaian skripsi atau tugas akhir yang kompleks dan bersifat mandiri, tetapi juga harus menghadapi tumpang tindihnya deadline mata kuliah, ketidakpastian akan masa depan karir, serta dinamika tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan. Konvergensi berbagai tuntutan ini, sebagaimana diidentifikasi oleh Beiter *et al.*, (2015), menciptakan kerentanan yang signifikan terhadap stres akademik, kecemasan, dan gejala depresi, yang bila tidak dikelola dapat berujung pada burnout dan penurunan performa (Karyotaki *et a*l., 2020).

Di lingkungan lokal, penelitian terdahulu telah mengonfirmasi tingginya beban psikologis ini. Sebuah studi oleh Setyawati & Halim, (2020) pada mahasiswa universitas negeri di Jawa Timur menemukan bahwa 76% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang hingga berat, dengan sumber utama berasal dari proses bimbingan skripsi yang dipersepsikan tidak jelas dan

tekanan waktu. Temuan serupa diungkap oleh Pratiwi & Subandi, (2021) yang menyatakan bahwa perfeksionisme dan fear of failure merupakan prediktor kuat terhadap distress psikologis pada fase penyusunan tugas akhir. Lebih lanjut, studi dari Andriani & Rizal, (2022) mengungkap kesenjangan antara teori dan praktik; meskipun mahasiswa telah mempelajari berbagai teori manajemen stres di dalam kelas, penerapannya dalam konteks nyata semester akhir masih sangat rendah. Kesenjangan ini semakin nyata dalam konteks pasca-pandemi, di mana adaptasi terhadap pembelajaran hybrid dan perubahan dinamika kampus menambah lapisan kompleksitas baru (Nurhayati *et al*., 2023).

Fenomena ini juga tidak terlepas dari konteks perkembangan teknologi dan budaya akademik. Maraknya penggunaan media sosial seringkali menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, platform seperti WhatsApp Group dan Discord dapat menjadi sumber dukungan sosial; di sisi lain, mereka juga menjadi pemicu perbandingan sosial (social comparison) dan FOMO (Fear of Missing Out) yang memperparah kecemasan, terutama ketika melihat progres akademik teman sebaya (Nisa & Asri, 2024). Selain itu, budaya hustle culture yang mengagungkan produktivitas tanpa batas kerap diserap mahasiswa, sehingga mereka merasa bersalah ketika mengambil waktu istirahat, yang justru berujung pada kelelahan kronis (burnout) (Permatasari & Wijaya, 2023).

Kesenjangan inilah yang menjadi fokus penulisan artikel ini. Artikel ini disusun sebagai bagian dari tugas mata kuliah Manajemen Stres, yang bertujuan untuk menjembatani teori yang diperoleh di bangku kuliah dengan analisis mendalam terhadap konteks nyata yang dihadapi oleh penulis dan rekan-rekan sesama mahasiswa tingkat akhir. Berbeda dengan program workshop yang melibatkan intervensi kelompok, artikel ini merupakan sebuah upaya reflektif-analitis untuk mengkaji problematika stres akademik secara mandiri, meramu strategi berdasarkan literatur terkini, dan merumuskan rekomendasi yang dapat diakses secara personal.

Berdasarkan kerangka teori dari mata kuliah dan penelitian-penelitian terdahulu, artikel ini akan menganalisis tiga dimensi utama: (1) identifikasi sumber stres yang spesifik di semester akhir (akademik, psikologis, sosial) dengan pendekatan kontemporer; (2) evaluasi strategi koping yang umum digunakan beserta efektivitasnya dalam menghadapi realitas akademik saat ini; dan (3) sintesis rekomendasi praktis berdasarkan prinsip-prinsip manajemen stres yang berbasis bukti dan relevan dengan kondisi mahasiswa generasi Z. Dengan demikian, diharapkan artikel ini tidak hanya memenuhi tugas akademik, tetapi juga dapat menjadi sebuah panduan mandiri (self-help guide) yang berguna bagi penulis dan pembaca sesama mahasiswa untuk lebih memahami, mengelola, dan bertahan dari tekanan berat di penghujung masa studi, sekaligus membangun ketahanan mental untuk transisi ke kehidupan pasca-kampus.

METODE

Artikel ini disusun dengan metode studi literatur dan analisis reflektif yang bertujuan untuk mengintegrasikan teori manajemen stres dengan konteks empiris mahasiswa semester akhir. Kajian berfokus pada sintesis temuan dari penelitian terdahulu mengenai stres akademik serta refleksi kritis penulis sebagai mahasiswa yang mengalami langsung fenomena tersebut. Pendekatan ini dipilih untuk menghasilkan analisis yang kontekstual dan relevan, tanpa melibatkan pengumpulan data primer dari partisipan. Proses penyusunan diorganisasikan dalam tiga tahap sistematis: (1) Eksplorasi literatur melalui database akademik dengan kata kunci terkait stres mahasiswa akhir; (2) Analisis tematik untuk mengidentifikasi pola umum seperti perfeksionisme, ketidakpastian masa depan, dan kesenjangan dukungan; serta (3) Sintesis dan perumusan rekomendasi praktis dengan memadukan teori kuliah Manajemen Stres dengan realitas di lapangan. Karena sifatnya yang kualitatif dan konseptual, analisis dalam artikel ini tidak menggunakan teknik statistik. Sebagai gantinya, diterapkan analisis komparatif dan interpretatif terhadap literatur yang terkumpul untuk membangun argumen yang koheren. Hasilnya disajikan secara naratif guna memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika stres dan strategi pengelolaannya yang aplikatif bagi mahasiswa tingkat akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil dan Sumber Stres Mayor Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan sintesis literatur dan observasi reflektif, teridentifikasi bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi konstelasi stresor yang saling terkait. Profil stres ini dapat dikategorikan ke dalam tiga domain utama, seperti yang dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Sumber Stres Utama Mahasiswa Semester Akhir

Kelompok Stres	Penyebab Utama	Dampak yang Sering Muncul
Tekanan Akademik	Skripsi/tugas akhir yang panjang dan membingungkan, banyak deadline bersamaan, hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang lancar, urusan administrasi kelulusan.	Rasa cemas, frustasi, kewalahan, dan keinginan untuk sempurna yang justru menghambat.
Tekanan Pikiran dan Perasaan	Merasa diri tidak cukup pintar (*impostor syndrome*), takut gagal, bingung tentang tujuan hidup dan rencana setelah lulus.	Ragu pada kemampuan sendiri, cemas terus-menerus, merasa hampa, dan mulai muncul tanda-tanda stres berat.
Tekanan dari Lingkungan Sosial	Harapan tinggi dari keluarga, persaingan dengan teman sekelas, menjauh dari pertemanan karena sibuk, kurangnya dukungan dari kampus.	Kesepian, konflik dengan orang lain, dan merasa terbebani untuk membahagiakan orang lain.

Dari ketiganya, skripsi adalah pemicu stres yang paling utama dan berlangsung lama. Tekanan ini kemudian memicu masalah di pikiran dan perasaan. Misalnya, pemikiran "skripsiku harus sempurna" justru membuat tugas terasa lebih menakutkan, sehingga mahasiswa jadi menunda-nunda. Penundaan ini membuat deadline makin dekat, kecemasan makin tinggi, dan hasil kerja jadi tidak maksimal. Akhirnya, mahasiswa makin yakin bahwa dirinya tidak mampu. Ini adalah siklus stres yang merusak. Berdasarkan model transaksional stres, tekanan akademik menjadi semakin berat ketika mahasiswa melakukan penilaian kognitif negatif terhadap tuntutan akademik, seperti memandang tugas akhir sebagai ancaman yang harus sempurna, sehingga meningkatkan kecemasan dan menghambat penyelesaian tugas (Hardayati *et al*., 2023).

Cara Mahasiswa Mengatasi Stres dan Keefektifannya

Tabel 2. Cara Mengatasi Stress: Kebiasaan vs Alternatif Sehat

Masalah yang Dihadapi	Kebiasaan Yang Sering Terjadi	Akibatnya
Deadline skripsi yang mepet	Menunda-nunda karena takut: Sibuk dengan hal lain (main media sosial) untuk menghindari rasa takut gagal.	Cemas bertambah, kerja jadi buru-buru, muncul rasa bersalah.
Pikiran cemas yang berulang	Terjebak dalam kekhawatiran: Terus memikirkan "bagaimana jika aku gagal?" tanpa ada tindakan nyata.	Merasa tidak berdaya, pikiran lelah, mood jadi buruk.
Revisi dari dosen pembimbing	Mengambil hati & berpikir terburuk: Menganggap kritik sebagai serangan pribadi dan membayangkan akibat yang sangat buruk.	Tersinggung, malas ketemu dosen lagi, proses bimbingan terhambat.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa mengendalikan emosi terlebih dahulu merupakan kunci utama dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi. Stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi psikologis dan kemampuan berpikir secara optimal. Ketika mahasiswa langsung memaksa diri untuk menyelesaikan masalah dalam kondisi emosional yang tidak stabil, upaya tersebut justru menjadi sulit dan tidak efektif. Oleh karena itu, manajemen stres menekankan pentingnya mengenali kondisi stres dan mengelola emosi sebelum mengambil langkah pemecahan masalah. Salah satu bentuk pengelolaan tersebut adalah dengan mengubah cara pandang atau berpikir positif, yang terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan perasaan positif terhadap tujuan akademik. Setelah kondisi emosional lebih tenang, mahasiswa dapat merencanakan tindakan penyelesaian skripsi secara lebih terstruktur dan rasional, sehingga proses pemecahan masalah menjadi lebih efektif dan adaptif (Dalam *et al.*, 2022).

Strategi Mengelola Stres untuk Mahasiswa Akhir

Dari analisis di atas, dapat dirangkum sebuah **panduan praktis mengelola stres** yang sesuai dengan keadaan mahasiswa akhir:

1. Langkah 1: STOP & Tenangkan Diri. Saat masalah datang (misal, dapat email revisi), jangan langsung panik. berhenti sejenak, tarik napas dalam beberapa kali. Tanyakan pada diri sendiri: "Ini masalah sebesar apa? Apa yang sebenarnya dosen minta?" Langkah kecil ini mencegah keputusan gegabah.
2. Langkah 2: Pecah & Kerjakan. Setelah lebih tenang, hadapi masalahnya. Pecah tugas yang besar menjadi potongan-potongan kecil. Tulis langkah-langkahnya. Jadwalkan waktu khusus untuk mengerjakan potongan itu tanpa gangguan. Dengan menyelesaikan langkah kecil, kamu akan merasa lebih memegang kendali dan percaya diri bertambah.
3. Langkah 3: Istirahat & Isi Energi. Kerja terus tanpa istirahat justru menghabiskan tenaga. Jadwalkan waktu untuk pemulihan: tidur yang cukup, makan teratur, sempatkan olahraga ringan atau ngobrol dengan teman. Mengisi ulang energi adalah investasi agar tidak mudah kelelahan dan stres.
4. Langkah 4: Ubah Cara Pandang. Coba lihat masa semester akhir ini bukan sebagai "siksaan", tapi sebagai "latihan keras" sebelum masuk dunia nyata. Proses mengerjakan skripsi mengajarkan ketahanan mental, mengelola proyek, dan disiplin diri keterampilan yang sangat berguna untuk karier anda nanti. Dengan mengubah sudut pandang, tekanan bisa berubah menjadi tantangan yang memacu perkembangan.

Mengelola stres di semester akhir adalah tentang tindakan kecil yang konsisten, dimulai dari mengendalikan reaksi emosi seketika. Kerangka di atas menawarkan langkah-langkah konkret yang bisa langsung dicoba, lebih baik daripada sekadar menerima nasihat umum seperti "harus kuat" atau "jangan stres".

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tekanan yang dihadapi mahasiswa semester akhir bersifat sistemik dan saling berkait, berasal dari interaksi antara tuntutan akademik (khususnya skripsi), pergulatan psikologis internal, dan dinamika lingkungan sosial. Artikel ini berhasil memetakan sumber-sumber stres tersebut dan mengungkap kecenderungan penggunaan strategi koping yang maladaptif, seperti penghindaran dan ruminasi, yang justru memperburuk keadaan.

Sebagai respon, artikel ini menawarkan suatu pendekatan praktis yang terdiri dari empat langkah berurutan: STOP & Tenangkan Diri, Pecah & Kerjakan, Istirahat & Isi Energi, dan Ubah Cara Pandang. Keampuhan kerangka ini terletak pada sifatnya yang konkret, berorientasi pada tindakan, dan mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas harian yang padat. Inti dari semua rekomendasi ini adalah pengakuan bahwa mengelola stres bukanlah tentang menghilangkan semua tekanan, melainkan tentang membangun ketahanan (resilience) dan efikasi diri (self-efficacy) untuk merespons tekanan tersebut dengan lebih adaptif.

Oleh karena itu, artikel ini tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan tugas akademik, tetapi telah berhasil menjadi sebuah panduan mandiri (self-help guide) yang relevan. Panduan ini mengajak mahasiswa untuk bergeser dari pola pasif-menegangkan menjadi pola aktif-mengelola. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip sederhana yang diusulkan, diharapkan mahasiswa dapat melewati fase akhir studinya dengan lebih sehat secara mental, mempertahankan kualitas akademik, dan sekaligus membekali diri dengan keterampilan hidup yang berharga untuk menghadapi kompleksitas kehidupan pasca-kampus. Pada akhirnya, kelulusan yang bermakna adalah kelulusan yang tidak hanya dicapai dengan prestasi intelektual, tetapi juga dengan kematangan psikologis.

REFERENSI

Andriani, R., & Rizal, M. (2022). Analisis Gaya Koping dan Manajemen Waktu Mahasiswa Semester Akhir di Masa Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(3), 112–120.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96.

Dalam, A., Skripsi, P., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, *8*(Juli-Desember).

Hardayati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Mutianingsih, Salawali, S. H., & Keliat, B. A. (2023). Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, *6*(9), 1768–1775.

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1759.

Nisa, H., & Asri, A. D. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Stres Akademik dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *15*(1), 45–58.

Nurhayati, S., Fajri, M. S., & Sari, D. P. (2023). Gambaran stres akademik mahasiswa di masa transisi pasca pandemi: studi pada mahasiswa semester akhir. *Journal of Health and Behavioral Science*, *5*(2), 210–223.

Permatasari, D., & Wijaya, R. (2023). Hustle culture dan burnout akademik pada mahasiswa generasi z di indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *25*(2), 134–149.

Pratiwi, D., & Subandi. (2021). Peran Perfeksionisme dan Fear of Failure terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, *7*(1), 23–43.

Setyawati, A., & Halim, M. S. (2020). Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *15*(2), 145–156.