

**GAMBARAN UPAYA MAHASISWA DALAM MENGELOLA KECEMASAN
SAAT MENERJAKAN TUGAS AKHIR**

Roland Farel Suyoso Putro^{1*}, Ellyana Ilsan Eka Putri², Muhammad Raffael Fairuz Waluyo³

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

roland.21120@mhs.unesa.ac.id, ellyanaputri@unesa.ac.id,

Abstract

This study aims to describe how final-year undergraduate students manage anxiety during the process of completing their thesis, particularly from the proposal writing stage to the seminar proposal. The research employed a qualitative approach with a phenomenological method. Participants consisted of five students from the Faculty of Psychology at Universitas Negeri Surabaya, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews using a semi-structured interview guide. The findings revealed that students used various coping strategies, including emotion-focused coping, problem-focused coping, and positive distraction, to manage academic pressure. These strategies included journaling, deep breathing, seeking social support from peers, and self-evaluation. This research supports Lazarus and Folkman's coping theory and enriches the understanding of the psychological dynamics faced by students in coping with the complex demands of academic life.

Keyword: *final-year students, academic anxiety, coping strategies, thesis*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan selama proses pengerjaan tugas akhir, khususnya sejak tahap penyusunan proposal hingga seminar proposal. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan terdiri dari lima mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, baik emotion-focused coping, problem-focused coping, hingga distraksi positif, untuk mengelola tekanan akademik. Strategi tersebut antara lain meliputi journaling, menarik napas panjang, dukungan sosial teman, hingga evaluasi mandiri. Penelitian ini mengonfirmasi teori coping Lazarus dan Folkman, serta memperkaya pemahaman terhadap dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir, kecemasan akademik, strategi coping, tugas akhir

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

Prefix DOI :

[10.8734/liberosis.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/liberosis.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir pada jenjang sarjana sering kali menghadapi tekanan akademik dan psikologis yang kompleks selama menyusun tugas akhir. Tekanan tersebut meliputi tenggat waktu yang ketat, tuntutan revisi dari dosen pembimbing, serta ekspektasi dari lingkungan sosial. Tekanan ini dapat memicu kecemasan akademik, yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan performa akademik mahasiswa.

Kecemasan akademik dapat dijelaskan melalui teori state anxiety dari Spielberger (1983), yang menyatakan bahwa kecemasan muncul sebagai respons emosional sementara terhadap situasi yang dianggap mengancam. Dalam konteks tugas akhir, mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan berupa penurunan konsentrasi, overthinking, hingga gangguan tidur. Untuk menghadapi kondisi ini, diperlukan strategi penyesuaian diri yang tepat.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi coping menjadi dua bentuk utama, yaitu emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan problem-focused coping yang ditujukan untuk mengatasi sumber stres secara langsung. Dalam konteks tugas akhir, mahasiswa sering menggunakan kombinasi dari kedua strategi ini sesuai dengan situasi dan kemampuan pribadi mereka. Beberapa mahasiswa juga mengembangkan bentuk distraksi positif untuk mengurangi tekanan sementara waktu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan yang muncul dalam proses pengerjaan tugas akhir, khususnya sejak tahap penyusunan proposal hingga seminar proposal. Tahapan ini dipilih karena merupakan masa transisi penting di mana tekanan akademik mulai memuncak, namun mahasiswa belum masuk ke tahap penyelesaian akhir. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman, strategi, dan refleksi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik secara subjektif.

2. Tinjauan Pustaka

- Kecemasan Akademik

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung atau ketegangan otot (Spielberger, 1983). Dalam konteks akademik, kecemasan dapat muncul sebagai bentuk state anxiety, yakni kecemasan yang bersifat sementara dan dipicu oleh situasi tertentu seperti ujian, presentasi, atau penyusunan tugas akhir. Menurut Sarason (1980), kecemasan akademik dapat mengganggu proses kognitif, seperti penurunan konsentrasi, sulit mengambil keputusan, serta meningkatnya pikiran negatif yang tidak rasional. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menjadi semakin kompleks karena adanya tekanan dari berbagai pihak seperti dosen pembimbing, keluarga, serta diri sendiri. Mahasiswa dituntut untuk menunjukkan kinerja maksimal dalam situasi yang seringkali tidak pasti dan menantang. Penelitian oleh Putri et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menjaga motivasi, dan mempertahankan produktivitas selama pengerjaan skripsi.

- Teori Coping

Coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan atau stres yang dirasakan (Lazarus & Folkman, 1984). Coping bukan hanya tentang menghilangkan stres, tetapi juga tentang bagaimana individu menyesuaikan diri dengan tuntutan internal atau eksternal yang melebihi kemampuan dirinya. Teori coping

Lazarus dan Folkman membedakan dua tipe utama coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping adalah strategi yang digunakan individu untuk menangani atau mengatasi sumber stres secara langsung, seperti membuat perencanaan, memecahkan masalah, atau mencari bantuan. Sementara itu, emotion-focused coping digunakan ketika individu tidak dapat mengontrol situasi secara langsung, dan lebih berfokus pada pengelolaan emosi, misalnya dengan menghindari, meredakan emosi, atau mencari dukungan sosial. Dalam konteks akademik, kombinasi dari kedua strategi ini sering kali digunakan oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa dapat mengubah situasi (misalnya menyusun ulang jadwal skripsi), maka mereka akan cenderung menggunakan problem-focused coping. Sebaliknya, ketika mereka tidak bisa mengendalikan situasi (misalnya menghadapi ketidakpastian dari dosen pembimbing), maka emotion-focused coping menjadi pilihan utama (Taylor, 2009).

- Strategi Coping Mahasiswa dalam Konteks Akademik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan beragam strategi coping dalam menghadapi kecemasan akademik. Studi oleh Rachmawati & Hidayat (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengidentifikasi emosi negatif sejak dini dan meresponnya dengan teknik seperti journaling, relaksasi, dan self-talk, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Strategi seperti menarik napas dalam, mendengarkan musik, atau melakukan aktivitas fisik ringan juga dikenal sebagai bentuk *distraksi positif* yang dapat membantu mengalihkan fokus dari stresor. Dukungan sosial juga terbukti memainkan peran penting dalam pengelolaan kecemasan akademik. Menurut House (1981), dukungan emosional seperti didengarkan, dimengerti, atau divalidasi, dapat meningkatkan rasa diterima dan mengurangi beban psikologis mahasiswa. Dalam konteks ini, validasi tanpa solusi sering kali menjadi bentuk dukungan yang paling efektif karena mahasiswa hanya membutuhkan ruang aman untuk mengungkapkan beban mental mereka tanpa tekanan untuk segera menyelesaikan masalah.

3. Metodologi

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola kecemasan selama proses penyusunan tugas akhir. Metode fenomenologi digunakan untuk memahami makna yang terkandung dalam pengalaman mahasiswa secara langsung dan menyeluruh (Creswell, 2018).

Subjek dan Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa tingkat akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menjalani proses pengerjaan tugas akhir, khususnya dari tahap penyusunan proposal hingga seminar proposal. Teknik pengambilan partisipan dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tahap penyusunan proposal hingga seminar proposal.
2. Mengalami kecemasan yang berkaitan dengan pengerjaan tugas akhir, yang teridentifikasi melalui pengakuan langsung saat proses skrining awal.

3. Bersedia menjadi partisipan dan memberikan data secara terbuka melalui wawancara

Batasan partisipan hanya sampai tahap seminar proposal ditetapkan agar peneliti dapat lebih fokus pada periode awal kecemasan akademik, serta mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya dalam proses pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Setiap wawancara dilakukan secara individual dan berlangsung antara 40-70 menit. Wawancara direkam dan ditranskrip verbatim untuk keperluan analisis lebih lanjut.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik interpretatif (interpretative thematic analysis) sebagaimana dijelaskan oleh Braun dan Clarke (2006). Prosedur analisis meliputi enam tahap: (1) mengenal data secara mendalam, (2) menghasilkan kode awal, (3) mencari tema, (4) meninjau tema, (5) mendefinisikan dan memberi nama tema, serta (6) menyusun laporan. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan member checking.

Untuk menjaga kredibilitas dan keabsahan data, peneliti menerapkan prinsip-prinsip trustworthiness yang meliputi credibility, transferability, dependability, dan confirmability (Lincoln & Guba, 1985). Proses member checking dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman asli partisipan. Selain itu, keterlibatan peneliti secara reflektif selama proses analisis juga menjadi bagian penting dalam menjaga integritas data.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik yang muncul dalam berbagai bentuk, baik fisiologis maupun psikologis. Bentuk kecemasan tersebut antara lain berupa detak jantung meningkat, sulit tidur, rasa cemas berlebihan, hingga ketidakstabilan emosi. Kecemasan ini biasanya muncul akibat tekanan dari dosen pembimbing, tenggat waktu, ekspektasi pribadi, serta tuntutan sosial dan akademik yang tinggi. Gejala ini sesuai dengan konsep state anxiety yang dikemukakan oleh Spielberger (1983), di mana kecemasan muncul sebagai respons situasional terhadap tekanan spesifik yang bersifat sementara dan intens.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping. Strategi yang paling banyak ditemukan dalam penelitian ini adalah emotion-focused coping. Strategi ini digunakan ketika mahasiswa merasa tidak memiliki kontrol langsung atas sumber stres. Salah satu bentuknya adalah journaling atau menulis bebas, yang dilakukan oleh seluruh partisipan sebagai cara untuk menuangkan emosi negatif. Menulis terbukti dapat menjadi media katarsis yang membantu individu memproses pengalaman emosional mereka (Pennebaker & Seagal, 1999). Selain journaling, strategi lain yang muncul adalah menarik napas panjang, melakukan relaksasi ringan, berdiam diri, dan melakukan self-talk positif. Mahasiswa juga mendapatkan validasi emosional dari teman tanpa harus menerima solusi, yang membantu mereka merasa lebih diterima dan didengar. Strategi-strategi ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa emotion-focused coping digunakan untuk mengatur emosi ketika stresor dianggap sulit dikendalikan secara langsung.

Selain pengelolaan emosi, mahasiswa juga menggunakan problem-focused coping untuk mengatasi sumber stres secara aktif. Strategi ini muncul ketika mahasiswa merasa memiliki kapasitas untuk mengubah situasi yang menekan, seperti menyusun jadwal yang fleksibel, melakukan evaluasi mandiri terhadap progres tugas akhir, serta berdiskusi dengan teman sebagai bentuk bantuan instrumental. Menurut Carver et al. (1989), problem-focused coping sering kali digunakan ketika individu memiliki persepsi kontrol terhadap situasi, sehingga mereka cenderung lebih proaktif dalam mencari solusi konkret. Penyusunan jadwal fleksibel

oleh partisipan bertujuan untuk menyesuaikan ritme kerja dengan kondisi psikologis harian mereka, yang menunjukkan adanya upaya manajemen beban kerja akademik secara realistis (Misra & Castillo, 2004).

Mahasiswa juga menggunakan strategi distraksi positif sebagai bentuk pengalihan perhatian dari kecemasan. Aktivitas rekreasi pasif seperti menonton drama, video lucu, atau stand-up comedy menjadi pilihan untuk mengurangi tekanan sesaat. Di sisi lain, aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bermain futsal, hingga mengendarai motor seorang diri juga muncul sebagai sarana relaksasi aktif yang membantu menjaga keseimbangan psikofisiologis. Strategi semacam ini mendukung temuan Folkman dan Moskowitz (2000) bahwa penggunaan humor, hiburan, dan aktivitas fisik dapat memperkuat daya tahan emosional individu dalam situasi menekan.

Yang menarik, seluruh partisipan menunjukkan adanya perubahan kognitif selama menjalani proses penyusunan tugas akhir. Mereka mulai mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif, seperti menerima bahwa hasil tidak harus sempurna, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, serta memahami bahwa kecemasan adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan. Perubahan ini mencerminkan bentuk positive reappraisal, yakni cara berpikir ulang terhadap situasi stres dengan sudut pandang yang lebih konstruktif (Lazarus & Folkman, 1984; Park & Folkman, 1997). Reappraisal diketahui memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan resiliensi dan menurunkan kecemasan kronis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori coping Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa individu menyesuaikan strategi coping berdasarkan persepsi kontrol terhadap stresor. Ketika mahasiswa merasa memiliki kendali, mereka cenderung menggunakan problem-focused coping, sementara pada situasi yang sulit dikendalikan, emotion-focused coping menjadi pilihan dominan. Dalam praktiknya, mahasiswa menggunakan kombinasi dari kedua strategi ini, yang memperlihatkan fleksibilitas adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil ini juga memperkuat teori Spielberger (1983) bahwa kecemasan pada mahasiswa bukanlah indikasi kelemahan, melainkan bentuk respons adaptif terhadap tuntutan akademik yang tinggi dan kompleks.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik selama proses penyusunan tugas akhir, terutama pada tahap proposal hingga seminar proposal. Untuk mengatasinya, mahasiswa menggunakan strategi coping yang beragam, mulai dari emotion-focused coping (seperti journaling, relaksasi, dan dukungan emosional), problem-focused coping (seperti penyusunan jadwal dan evaluasi mandiri), hingga distraksi positif.

Strategi-strategi ini sejalan dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan pada pemilihan strategi berdasarkan persepsi individu terhadap kontrol stresor. Kecemasan yang dialami juga sesuai dengan konsep state anxiety Spielberger (1983), sebagai respons wajar terhadap tekanan situasional.

Dengan demikian, kecemasan mahasiswa bukan sekadar beban psikologis, tetapi refleksi dari proses adaptasi terhadap tuntutan akademik. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan institusional dan pengembangan keterampilan coping yang adaptif bagi mahasiswa.

Daftar Referensi

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- 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.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Putri, M. R., Hasanah, U., & Rismayanti, D. (2021). Strategi Coping Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(2), 115-124.
- Rachmawati, E., & Hidayat, A. (2020). Penanganan Kecemasan Akademik melalui Self-Talk dan Relaksasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 34-41.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology (7th ed.)*. McGraw-Hill.