



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 8536-8544

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Strategi *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan
Skripsi Di Universitas Negeri Manado
(Studi Kasus Prodi Psikologi)

Marsel Michael Sengkey^{1✉}, Nova Lisye Sinaulan², Tamara Angelina Pakpahan³, Ester Indriani⁴,
Frilya Yohana Silalahi⁵

Psikologi, Bimbingan dan psikologi , fakultas ilmu pendidikan dan psikologi
Universitas Negeri Manado

Email : mmsengkey@unima.ac.id[✉]

Abstrak

Penyusunan skripsi merupakan sebuah tahapan akhir yang penuh tekanan bagi mahasiswa, di mana mereka dihadapkan pada tantangan akademik, emosional, serta sosial. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai strategi *problem focused coping* yang dapat diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi stres saat penyusunan skripsi. Pada pendekatan penelitian ini yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus memungkinkan pendalaman yang komperhensif terhadap pengalaman subjek. Data Primer diperoleh melalui wawancara terstruktur terhadap tiga mahasiswa aktif tingkat akhir dari Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Dari Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa adanya beberapa mahasiswa yang menggunakan berbagai jenis strategi coping dalam menghadapi stres. Strategi – strategi ini mencakup berbagai hal seperti: berkonsultasi dengan dosen pembimbing, meminta dukungan emosional dari teman sebaya yang menambahkan jaringan sosial dan validasi pengalaman, serta memanfaatkan teknologi untuk membantu proses penulisan skripsi. Pemanfaatan teknologi ini bervariasi mulai dari penggunaan aplikasi produktivitas hingga sumber daya daring untuk penelitian. Strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif mengupayakan solusi atas hambatan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Dukungan emosional dari lingkungan sosial juga menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga motivasi dan kestabilan psikologis mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Kesimpulannya, penerapan *problem focused coping* menjadi pendekatan efektif yang dapat mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi secara optimal.

Kata Kunci : *Problem focused coping, stress skripsi , strategi mengatasi stres, mahasiswa tingkat akhir skripsi.*

Abstract

Writing a thesis is a stressful final stage for students, where they face academic, emotional, and social challenges. This study aims to explore various problem-focused coping strategies that final-year students can apply to overcome stress when writing their thesis. The research approach used is qualitative, employing a case study method to provide a comprehensive understanding of the subjects' experiences. Primary data was collected through structured interviews with three active final-year students from the Psychology Program at the University of Manado. The results of this study consistently indicate that some students utilize various types of coping strategies to address stress. These strategies include consulting with academic advisors, seeking emotional support from peers to expand social networks and validate experiences, and utilizing technology to assist in the thesis writing process. The use of technology varies from productivity apps to online resources for research. These strategies indicate that students actively seek solutions to the challenges they face during the thesis writing process. Emotional support from the social environment is also an important factor in maintaining motivation and psychological stability among final-year students writing their theses. In conclusion, the application of problem-focused coping is an effective approach that can support students in completing their theses optimally.

Keywords: Problem focused coping, academic stress, stress management strategies, final-year thesis students.

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi adalah sebuah tahapan krusial dalam perjalanan akademik setiap mahasiswa akhir. Menurut Syahrizal,dkk (2025), skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah faktual dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku sesuai pada jurusan yang ditempuh.

Penyusunan skripsi tidak hanya memerlukan pemahaman yang mendalam tentang materi akademik, tetapi juga keterampilan dalam manajemen waktu, konsentrasi , dan ketahanan mental. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan, salah satunya adalah penyelesaian skripsi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian oleh calon sarjana sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi di universitas (saifuddin et al., 2018). Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah kesulitan dalam mengatasi berbagai hambatan saat menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang dihadapi mahasiswa meliputi kesulitan dalam menentukan sampel, alat ukur, terbatasnya waktu penelitian, revisi yang

harus dilakukan berulang kali, serta dosen pembimbing yang dimiliki waktu terbatas untuk memberikan bimbingan dan lamanya respon yang diberikan oleh dosen pembimbing (imandiri et al., 2017)

Penelitian oleh Fariz, dkk (2025) menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* digunakan oleh 37,5 % oleh partisipan. Strategi *problem focused coping* ini meliputi melakukan konsultasi rutin dengan dosen pembimbing, menyusun jadwal dengan terperinci atau membuat target mingguan dalam proses penyelesaian skripsi dan mengatur ulang prioritas tugas.

Situasi seperti ini membuat banyak mahasiswa mengalami stres yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka jika tidak ditangani dengan baik. Di Universitas Negeri Manado, seperti halnya banyak di perguruan tinggi lainnya, fenomena stress akademik bukanlah hal baru. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa ini perlu diatasi dengan baik agar mereka dapat bertahan dan menyelesaikan tugas akademis mereka. Mahasiswa yang mampu bangkit menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam proses pembuatan skripsi, dari awal hingga akhir, dianggap sebagai tuntutan yang dapat menyebabkan mereka rentan mengalami stress.

Dalam menghadapi stress akibat skripsi, mahasiswa diharapkan dapat mengetahui pemahaman tentang pentingnya melakukan *coping mechanism*. Coping mekanisme adalah cara individu menggunakan pikiran dan tindakan untuk mengelola stress (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam ayuningsih dkk 2025). Lazarus dan Folkman juga mengategorikan coping mekanisme menjadi dua yaitu *problem focused coping* (fokus pada masalah) dan *emotion focused coping*

Strategi coping adalah salah satu metode yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stress yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Coping merujuk pada upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan dan tantangan yang mereka hadapi. Mahasiswa yang berhasil menerapkan strategi coping yang efektif diharapkan dapat menjaga kesejahteraan mental mereka dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik, meskipun harus menghadapi berbagai tekanan dan rintangan. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stress, agar dapat mendukung keberhasilan akademik mereka.

Dalam konteks penyusunan skripsi strategi *problem focused coping* memegang peranan penting karena strategi ini dapat menjadi indikator bagaimana mahasiswa aktif

berusaha mengatasi tantangan yang dihadapi , setiap individu memiliki pengalaman dan persepsi yang unik terhadap stress,sehingga cara mereka mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, dan melaksanakan tindakan untuk mengatasinya akan berbeda. Hal ini menarik untuk diteliti maka penulis tergerak untuk melakukan penelitian mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi di universitas negeri manado

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2021) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang orang dan perilaku yang dapat diamati. Moleong menjelaskan bahwa penelitian ini sangat berguna dalam memahami pola perilaku dan interaksi sosial secara mendalam. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai *problem focused coping* pada mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi di universitas negeri manado.

Lokasi penelitian ini di universitas negeri manado prodi psikologi dengan pengambilan data dilakukan selama 2 bulan. Subjek penelitian ini terdiri dari 3 mahasiswa aktif tingkat akhir dari program studi psikologi yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi non partisipatif dan wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur dilakukan secara langsung dengan subjek dengan durasi rata-rata 20-25 menit setiap sesi. Panduan wawancara meliputi pertanyaan-pertanyaan seputar pengalaman pribadi pada mahasiswa akhir terkait strategi *problem focused coping* yang subjek terapkan dalam proses penyusunan skripsi dan seluruh wawancara direkam kemudian dianalisis untuk memperoleh pemahaman mengenai strategi *problem focused coping* yang muncul

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tiga narasumber yang merupakan mahasiswa akhir prodi psikologi dalam proses penyelesaian skripsi mengungkapkan bahwa proses penyelesaian skripsi melibatkan kondisi yang penuh tantangan dan berbagai aspek. Proses ini tidak hanya melibatkan aspek akademik melainkan ada aspek emosional, sosial dan kemampuan manajemen diri. Mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi mengalami tantangan eksternal dan internal seperti rasa malas ataupun ada kesulitan dalam proses penyusunan skripsi dan untuk mengatasi tantangan tantangan itu narasumber menggunakan berbagai strategi *coping stress* seperti konsultasi kepada dosen pembimbing dan bekerja sama dengan teman seperjuangan. Dukungan dari sosial juga bagian dari strategi *coping stress*. Dalam

pengambilan keputusan terkait solusi dari masalah yang ketiga narasumber hadapi menampilkan kemampuan berpikir kritis dengan mempertimbangkan saran dari berbagai sumber.

Pembahasan:

Hasil wawancara dengan narasumber N mengungkapkan dinamika yang kompleks dalam proses penyelesaian skripsi. Terdapat beberapa tema utama yang muncul secara konsisten, yaitu : tantangan internal dan eksternal, strategi penyelesaian skripsi, peran dukungan sosial, serta pentingnya manajemen waktu dan motivasi pribadi.

1. Tantangan Internal dan Eksternal

Narasumber secara jujur menyampaikan bahwa tantangan terbesar dalam menyelesaikan skripsi adalah rasa malas dan ketidaktahuan. Kedua aspek ini termasuk hambatan internal yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir. Ketika rasa malas muncul, narasumber cenderung menunda pekerjaan, yang dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian skripsi. Sementara itu, kebingungan terhadap langkah-langkah teknis atau isi skripsi menjadi hambatan eksternal yang menuntut bantuan dari pihak lain.

2. Strategi Menghadapi Kesulitan

Untuk mengatasi hambatan tersebut, narasumber menempuh berbagai strategi, seperti berkonsultasi dengan dosen pembimbing, bertanya pada teman yang berpengalaman, serta menggunakan bantuan teknologi seperti AI (*Artificial Intelligence*). Menariknya, narasumber menempatkan AI sebagai salah satu sumber utama solusi sebelum kemudian beralih kepada lingkungan sosial atau dosen pembimbing apabila masalah belum terpecahkan. Strategi ini mencerminkan adaptasi terhadap era digital dalam proses akademik.

3. Peran Dukungan Sosial Dan Emosional

Dukungan sosial, baik dari teman kampus, teman kos, maupun dosen pembimbing, sangat berpengaruh dalam menjaga kestabilan emosional narasumber. Ketika mengalami stres atau kejenuhan, narasumber mencari empati, perhatian, serta afirmasi positif dari orang-orang terdekat. Dukungan ini tidak hanya membantu dalam menjaga semangat, tetapi juga mempercepat penyelesaian tugas karena adanya dorongan psikologis yang kuat.

4. Manajemen Waktu dan Motivasi Pribadi

Narasumber menekankan pentingnya mengatur waktu dan menyelesaikan target harian untuk menghindari penumpukan tugas.. Ia juga memiliki kesadaran kuat terhadap tanggung jawab pribadi, terutama dalam konteks keinginan untuk tidak

mengecewakan orang tua dan menyelesaikan studi tepat waktu. Motivasi ini menjadi faktor penting dalam mengatasi rasa malas dan mempertahankan konsistensi dalam mengerjakan skripsi.

5. Pemilihan Solusi dan Pertimbangan Rasional

Dalam memilih solusi, narasumber menggunakan pertimbangan logis berdasarkan kecocokan konteks dengan permasalahan skripsi yang dihadapi. Dosen pembimbing menjadi Utama karena memiliki pemahaman mendalam terhadap metodologi dan substansi penelitian. Namun, narasumber juga tidak menutup kemungkinan untuk mempertimbangkan saran dari teman, selama dirasa relevan dan bermanfaat.

Hasil wawancara dengan narasumber R Menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi bukan hanya berfokus pada aspek teknis akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek emosional, sosial, dan kemampuan mengatur waktu dan tugas. Mahasiswa menghadapi sejumlah tantangan yang menuntut strategi adaptif dalam mengelola waktu, emosi serta mencari bantuan dari orang lain.

1. Tekanan Emosional dan Hambatan Waktu

Responden mengungkapkan bahwa tekanan mental, khususnya stres, menjadi hambatan utama dalam penyusunan skripsi. Tingkat stres meningkat ketika sulit mengakses dosen pembimbing atau ketika mengalami kebuntuan dalam berpikir. Selain itu, pengelolaan waktu yang tidak konsisten karena harus menyesuaikan dengan berbagai aktivitas lain juga menjadi kendala signifikan. Ini menunjukkan bahwa perencanaan waktu yang fleksibel namun terstruktur sangat dibutuhkan untuk mendukung proses penyelesaian skripsi.

2. Peran Sosial dalam Penyelesaian Skripsi

Dosen pembimbing dan teman yang sudah melalui tahap serupa menjadi sumber utama bantuan akademik. Ketika mengalami kebingungan atau kesulitan, mahasiswa cenderung mencari informasi atau saran dari individu yang telah berpengalaman. Dosen pembimbing diposisikan sebagai figur yang mampu memberikan arahan teknis, sedangkan teman menjadi tempat berbagai strategi dan pengalaman yang lebih informal.

3. Strategi Penanggulangan Masalah

Ketika menemui hambatan, mahasiswa biasanya akan menunda sementara, lalu mencari solusi setelah mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Dalam kondisi tenang, mereka mampu berpikir lebih jernih dan memformulasikan alternatif penyelesaian. Ini mencerminkan pentingnya pemulihan emosional sebagai bagian dari strategi *problem*

solving. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar seperti memberikan semangat dan ruang untuk curhat turut membantu mahasiswa melawan rasa malas dan kelelahan.

4. Pentingnya Nasihat dan Evaluasi Solusi

Dalam proses penyelesaian skripsi, saran dari orang lain dianggap sebagai sumber masukan yang penting, namun tetap disikapi secara efektif. Mahasiswa cenderung mengevaluasi masukan berdasarkan relevansinya terhadap konteks penelitian masing-masing. Pertimbangan terhadap kelebihan dan kekurangan setiap saran menjadi bagian penting dari proses pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif mahasiswa dalam menentukan strategi terbaik yang sesuai dengan situasi mereka.

5. Dukungan Emosional dan Motivasi Intrinsik

Responden menilai dukungan emosional dari orang tua dan teman sebagai hal yang krusial. Mereka tidak hanya mencari solusi teknis, tetapi juga memerlukan afirmasi positif dan empati dari orang terdekatnya. Bentuk dukungan tersebut mampu membantu mahasiswa mengatur emosi, menghindari stres berlebih, serta mendorong mereka untuk tetap termotivasi. Dengan kata lain, keseimbangan antara dukungan akademik dan emosional menjadi pondasi penting dalam keberhasilan penyelesaian skripsi.

Hasil wawancara dengan responden E mengungkapkan berbagai pengalaman subjektif dalam menyelesaikan skripsi. Proses ini tidak hanya melibatkan kemampuan akademik, tetapi juga membutuhkan kemampuan emosional, sosial, dan strategi pengelolaan waktu yang efektif. Beberapa tema utama yang muncul meliputi tantangan teknis, dukungan sosial, manajemen waktu, serta motivasi intrinsik dan emosional.

1. Tantangan Akademik dan Hambatan Penelitian

Responden menyebutkan bahwa tantangan utama dalam menyusun skripsi berkaitan dengan kompleksitas topik yang diangkat serta kesulitan teknis dalam proses pengumpulan data. Hal ini terutama terjadi karena topik yang diteliti melibatkan komunitas tertentu yang memerlukan pendekatan intensif. Ketidaktahuan dalam metode penelitian kualitatif juga menjadi salah satu penghambat yang memaksa responden untuk belajar ulang dari awal untuk memahami metode penelitiannya. Ini mencerminkan bahwa tahap awal penyusunan skripsi memerlukan pemahaman konseptual dan teknis yang kuat.

2. Dukungan Sosial dan Akademik

Dalam menyelesaikan skripsi, responden bergantung pada beberapa figur penting, seperti dosen pembimbing, kakak tingkat, dan teman kos. Dosen pembimbing

dipandang sebagai pihak yang paling kompeten untuk memberikan arahan dan koreksi, sedangkan teman dan kakak tingkat berfungsi sebagai mitra diskusi dan penyemangat. Nasihat dari orang-orang yang pernah melewati proses skripsi menjadi sumber referensi utama ketika mengalami kebuntuan

3. Strategi Menghadapi Stres dan Rasa Malas

Responden mengakui bahwa stres sering kali muncul, terutama ketika ada perkembangan dalam penulisan atau ketika merasa tertekan oleh target waktu. Untuk mengatasi hal ini, responden lebih memilih untuk beristirahat sejenak daripada memaksakan diri, karena

memaksakan pekerjaan dalam kondisi tidak stabil justru memperparah tekanan. Rasa malas diatasi dengan menetapkan timeline pribadi yang fleksibel namun tetap mengarah pada pencapaian target mingguan, seperti menyelesaikan satu bab setiap minggu.

4. Pentingnya Dukungan Emosional

Dukungan emosional dari orang tua dan teman terdekat juga menjadi faktor signifikan dalam menjaga semangat. Responden menyatakan bahwa dukungan berupa motivasi, perhatian, serta ajakan diskusi, membantu menjaga stabilitas emosional. Bentuk dukungan seperti ini membuat responden merasa diperhatikan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa tanggung jawab untuk tetap berproses dan menyelesaikan skripsi di tepat waktu.

5. Pemilihan Solusi Pengambilan Keputusan

Dalam mencari solusi atas hambatan akademik, responden mempertimbangkan berbagai pendapat dari dosen dan teman. Evaluasi dilakukan berdasarkan kesesuaian antara saran yang diterima dengan tujuan penelitian. Responden menunjukkan pemahaman bahwa setiap saran memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga penting untuk memilah dan menyesuaikannya dengan kebutuhan. Proses ini mencerminkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif dalam pengambilan keputusan ilmiah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis wawancara, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Manado menghadapi berbagai tantangan dalam menyusun skripsi, baik dari sisi akademik maupun emosional. Strategi *problem focused coping* yang digunakan mahasiswa menunjukkan respons aktif terhadap masalah yang mereka hadapi. Bentuk coping ini mencakup upaya untuk memahami dan mengatasi hambatan melalui

konsultasi dengan dosen pembimbing, bertukar pikiran dengan teman dan kakak tingkat, hingga menggunakan bantuan teknologi untuk mencari referensi atau solusi.

Selain itu, mahasiswa menyadari pentingnya manajemen waktu yang baik dan adanya target pribadi sebagai bentuk kontrol diri agar tidak terjebak dalam rasa malas. Dukungan emosional dari orang tua dan lingkungan sosial terbukti memberikan dampak positif dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa. Evaluasi terhadap adanya kemampuan dalam mengambil keputusan ilmiah secara bijaksana. Oleh karena itu, strategi *problem focused* terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menyelesaikan skripsi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningsih, J. A., Anggarini, H., & Romadhoni, R. (2025). Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Cemas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Penyusunan Skripsi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 3785-3798.
- 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(01), 34-42.
- Fitriani, A. N., Fedryansyah, M., & Meilany, L. (2021). Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelsaikan Skripsi Pada Masa Pandemi: Studi Kasus Di Paguyuban Keluarga Mahasiswa Bandung Universitas Padjadjaran. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 377-387.
- Hadi, A., Farozin, M., & Astuti, B. (2024). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Kecemasan Karir. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 69-77.
- Sari, M. N., Abdillah, L. A., Asmarany, A. I., Rakhmawati, I., Pattiasina, P. J., Kusnadi, I. H., ... & Hadikusumo, R. A. (2024). Metode Penelitian Kualitatif (Konsep & Aplikasi). Mega Press Nusantara.
- Syahfrizal, A., Siallagan, L., Batu, F. A. L., Sijabat, M. T. A., Lubis, P. N. S., & Firmansyah, S. (2025). Analisis Kesalahan Penggunaan Tanda Baca Pada Skripsi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan. *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 23-29.