

GAMBARAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Alya Davinanda Putri Luqman^{1*}, Riza Noviana Khoirunnisa²

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia

E-mail: alya.22210@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This research addresses the profound academic and emotional distress experienced by final-year students during the preparation of their final thesis, a demanding process that frequently precipitates stress and depression. The students' capacity to overcome and withstand such adversities is highly contingent upon their academic resilience. This qualitative study employs a phenomenological approach to provide an in-depth exploration of the students' subjective experiences. Data were gathered through in-depth, semi-structured interviews with five participants selected via purposive sampling, and subsequently analyzed utilizing the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) framework. The findings revealed four emergent superordinate themes: (1) internal and external barriers; (2) dimensions of academic resilience, encompassing perseverance, adaptive help-seeking, and emotional responses; (3) resilience-enhancing factors, including optimism, motivation, and social support; and coping mechanisms. In conclusion, despite the highly rigorous and stressful nature of thesis writing, students manage to sustain their academic functioning through resilience, which is cultivated by internal drives, environmental support systems, and the implementation of adaptive coping strategies.

Keywords: *Academic Resilience, Final Project, Final-Year Students, Phenomenology, Social Support.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan akademik dan emosional yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir, yang kerap memicu stres hingga depresi. Kemampuan mahasiswa untuk bangkit dan bertahan dari hambatan tersebut sangat bergantung pada resiliensi akademik. Berpijak pada konsep resiliensi akademik dari Cassidy (2016), penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Penggalan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap lima orang partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dianalisis dengan kerangka *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil temuan data mengidentifikasi empat tema superordinat yang muncul: (1) hambatan internal dan eksternal, (2) aspek resiliensi akademik

Article history

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

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/)

yang mencakup ketekunan, pencarian bantuan secara adaptif, serta respons emosional, (3) faktor pendukung resiliensi seperti optimisme, motivasi, dan dukungan sosial, serta mekanisme koping. Kesimpulannya, meskipun proses pengerjaan tugas akhir penuh tekanan, mahasiswa tetap mampu mempertahankan fungsi akademiknya melalui resiliensi yang terbangun berkat dorongan internal, dukungan lingkungan sekitar, serta penerapan strategi koping yang adaptif.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Tugas Akhir, Mahasiswa Tingkat Akhir, Fenomenologi, Dukungan Sosial.

PENDAHULUAN

Tugas akhir merupakan sebuah syarat utama yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa untuk menuju kelulusan di institusi pendidikan tinggi (Sugiharno dkk., 2022). Penyusunan tugas akhir merupakan tahapan krusial dalam proses pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk membuktikan kapasitas berpikir kritis, kemandirian, serta tanggung jawab akademiknya. Namun demikian, fase ini kerap dikonsepsikan sebagai rentang waktu paling menegangkan dalam kehidupan seorang mahasiswa, mengingat tingginya tuntutan yang memicu munculnya tekanan akademik maupun emosional (Nuraini dkk., 2025).

Survei yang dilakukan oleh Setyorini (2019) mengungkapkan bahwa 19,8% dari total 646 mahasiswa mengalami stres akibat pengerjaan skripsi. Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh Wamad (2022) terhadap 3.901 mahasiswa menunjukkan bahwa 45% responden mengalami stres ringan, 22% stres sedang, dan 7% berada pada tingkat stres berat, menyisakan hanya 24% mahasiswa yang terbebas dari gejala stres. Tingginya tekanan ini tidak jarang menyebabkan depresi yang membahayakan nyawa, sebagaimana temuan Sinaga dkk. (2024) yang mencatat bahwa 31 orang mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan penyelesaian tugas akhir. Fakta ini semakin diperparah dengan munculnya kasus-kasus ekstrem di lapangan, seperti insiden bunuh diri mahasiswa di Malang akibat skripsi yang tidak kunjung usai (Aminudin, 2024). serta dugaan depresi pasca-sidang skripsi yang menyoroti betapa destruktifnya tekanan tugas akhir apabila tidak terkelola dengan baik (H, 2025).

Tekanan masif yang mengancam kesejahteraan mental mahasiswa tersebut bersumber dari akumulasi berbagai hambatan. Mahasiswa harus berhadapan dengan hambatan internal yang mencakup demotivasi, rasa malas, penurunan konsentrasi, serta stagnasi dalam menentukan arah penelitian. Di saat yang bersamaan, mereka juga dihadapkan pada rintangan eksternal seperti kesulitan ekstraksi data, keterbatasan fasilitas dan referensi, kerumitan birokrasi, hingga kendala koordinasi dengan dosen pembimbing (Putri & Purnamasari, 2025). Tekanan akademik ini dapat berdampak fatal terhadap kemampuan pengelolaan diri mahasiswa apabila tidak dimitigasi oleh strategi adaptif yang memadai (Syahrinnisa dkk., 2022).

Di tengah tingginya kerentanan tersebut, sebagian mahasiswa tetap mampu bangkit dan mempertahankan fungsi akademiknya melalui sebuah kapasitas psikologis yang dikenal sebagai resiliensi. Grotberg (1999) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dihindari. Secara lebih spesifik dalam domain pendidikan, Martin mengonseptualisasikan resiliensi akademik sebagai kecakapan individu dalam mengatasi kesulitan yang mengancam perkembangan pendidikannya (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Resiliensi akademik berfungsi sebagai penyangga yang sangat penting,

sehingga individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu bertahan dari situasi yang dipenuhi hambatan dan menggunakan tekanan tersebut sebagai motor penggerak untuk maju (Candrakanti & Chusairi, 2023). Hal ini juga diperkuat oleh studi terdahulu di mana resiliensi akademik terbukti berkorelasi negatif dan signifikan dalam menurunkan tingkat stres (Riski & Mudhar, 2025). Selain itu, resiliensi akademik berperan preventif terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tingkat akhir (Siskia dkk., 2024).

Fenomena resiliensi akademik ini terkonfirmasi melalui temuan studi pendahuluan berupa wawancara terhadap tiga orang mahasiswa akhir. Hasil wawancara awal tersebut mengindikasikan munculnya pola resiliensi yang tercermin dari kegigihan mahasiswa untuk mempertahankan progres penelitian meski didera stagnasi ide, tenggat waktu yang ketat, serta revisi yang berulang. Mahasiswa secara aktif memformulasikan variasi strategi pertahanan diri, mulai dari mengambil jeda untuk mengatur ulang ritme kerja, mengeksplorasi referensi tambahan, hingga mengandalkan dukungan teman sebaya sebagai penopang emosional. Ketahanan akademik ini merepresentasikan sinergi antara regulasi diri, fleksibilitas menghadapi tuntutan, dan determinasi kuat untuk menyelesaikan tanggung jawab.

Meskipun peran penting resiliensi akademik telah diakui secara luas, masih terdapat celah penelitian yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat resiliensi dan uji hubungan antarvariabel. Akibatnya, pengalaman nyata mahasiswa mengenai bagaimana proses resiliensi tersebut terbentuk belum tergambar secara utuh dan mendalam. Selain itu, penelitian yang secara khusus menyoroti resiliensi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir jalur artikel publikasi juga masih sangat terbatas jika dibandingkan dengan jalur skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa, beserta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat resiliensi akademik mereka dalam menyelesaikan tugas akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berfokus pada pemahaman makna dari pengalaman hidup subjektif partisipan tanpa interpretasi yang berlebihan dari peneliti (Creswell & Creswell, 2023). Metode ini sangat sesuai untuk mengkaji fenomena tekanan akademik dan proses resiliensi yang dialami secara nyata oleh mahasiswa selama menyusun tugas akhir.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang mahasiswa tingkat akhir dari sebuah Universitas di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk menentukan partisipan yang sesuai dengan kriteria tertentu sehingga relevan dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif yang sedang memprogram tugas akhir (baik skripsi maupun artikel publikasi), menunjukkan resiliensi akademik dengan tetap melanjutkan progres meskipun mengalami hambatan, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka. Jumlah partisipan yang relatif kecil ini sejalan dengan karakteristik studi fenomenologi yang lebih menekankan kedalaman eksplorasi pengalaman dibandingkan dengan besarnya jumlah sampel. Seluruh partisipan terlibat secara sukarela dan telah menandatangani *informed consent* atau persetujuan sebelum wawancara dimulai.

Tabel 1. Daftar Partisipan

No.	Inisial	Jenis Tugas Akhir
1.	FSP	Artikel Publikasi
2.	ADST	Skripsi
3.	NE	Skripsi
4.	IRE	Artikel Publikasi
5.	KN	Skripsi

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur untuk menggali pemahaman komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa saat menghadapi hambatan tugas akhir. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi permasalahan secara fokus, sekaligus memberikan ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalamannya dengan lebih leluasa dan terbuka. Proses wawancara dilaksanakan secara tatap muka di lokasi yang disepakati bersama maupun secara daring. Seluruh percakapan selama wawancara direkam menggunakan alat perekam suara atas persetujuan partisipan, yang kemudian diubah menjadi transkrip melalui proses verbatim untuk menjaga keaslian data.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan tujuan untuk memahami pengalaman partisipan secara mendalam. Teknik analisis ini dilakukan melalui pembacaan transkrip berulang, membuat catatan awal yang terperinci, mengembangkan tema-tema yang muncul, mencari koneksi antar-tema, melanjutkan interpretasi ke kasus berikutnya, hingga mengidentifikasi pola lintas kasus. Keabsahan data diperoleh melalui teknik triangulasi data agar temuan tidak hanya berasal dari satu sudut pandang, serta melalui *member checking* dengan cara menyampaikan ulang hasil temuan kepada partisipan untuk memastikan bahwa hasil analisis sesuai dan mencerminkan pengalaman sebenarnya yang dialami partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian terhadap lima partisipan mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa proses penyusunan tugas akhir merupakan fase akademik yang penuh tekanan dan menuntut tingginya resiliensi akademik. Temuan ini mencerminkan dinamika pengalaman partisipan yang dimulai dari munculnya berbagai hambatan internal maupun eksternal, berlanjut pada upaya pertahanan diri melalui ketekunan dan pencarian bantuan, hingga peran faktor-faktor pendukung yang membantu mereka beradaptasi dengan stres. Berdasarkan analisis fenomenologi, ditemukan tiga tema besar yang menggambarkan pengalaman resiliensi akademik para partisipan secara utuh. Adapun tema dan subtema yang berhasil diidentifikasi disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Tema dan Subtema

No.	Tema	Sub Tema
1	Hambatan Yang Dihadapi	Hambatan Internal Hambatan Eksternal

2 Aspek Resiliensi Akademik

Perseverance

Reflecting & Adaptive Help Seeking

Negative Affect & Emotional Response

3 Faktor Yang Mendukung Resiliensi Akademik

Optimisme

Motivasi

Dukungan Sosial

Mekanisme Coping

Tema pertama menyoroti bahwa proses penyusunan tugas akhir memunculkan tekanan yang bersumber dari dalam diri maupun dari luar diri mahasiswa. Secara internal, partisipan melaporkan bahwa rasa malas dan dorongan untuk menunda pekerjaan atau prokrastinasi menjadi hambatan utama yang mengganggu progres, yang sering kali diperparah oleh kelelahan akibat beban ganda dari tugas-tugas perkuliahan reguler. Di samping hambatan personal tersebut, mahasiswa juga harus berhadapan dengan hambatan eksternal yang berada di luar kendali mereka. Rintangan ini berwujud kurangnya komunikasi proaktif dan arahan teknis dari dosen pembimbing, kerumitan birokrasi perizinan riset lapangan, kendala perangkat keras yang tidak memadai, hingga tantangan berupa penolakan naskah dari pihak jurnal penerbit.

Tema kedua mendeskripsikan respons mahasiswa terhadap berbagai tekanan tersebut melalui manifestasi resiliensi akademik, di mana ketekunan (*perseverance*) muncul sebagai aspek yang paling mendominasi. Ketekunan ini terefleksi dari regulasi diri partisipan yang taktis, seperti menetapkan jadwal harian yang ketat, mengadopsi strategi pencapaian "progres kecil" secara rutin, serta menunjukkan sikap pantang menyerah saat menerima revisi berulang kali tanpa kehilangan orientasi tujuan. Melengkapi ketekunan tersebut, mahasiswa juga mendemonstrasikan kemampuan refleksi dan pencarian bantuan yang adaptif (*reflecting & adaptive help seeking*). Partisipan mampu mengidentifikasi letak kebuntuan secara mandiri, bahkan memanfaatkan teknologi Kecerdasan Artifisial (AI) sebagai ruang *brainstorming* sebelum mencari bantuan eksternal. Ketika membutuhkan intervensi, pencarian bantuan dilakukan secara hierarkis, yakni memprioritaskan diskusi dengan teman sebaya yang dianggap lebih fleksibel, sebelum akhirnya berkonsultasi dengan dosen pembimbing sebagai opsi terakhir. Dinamika ini tidak lepas dari kemunculan afek negatif dan respons emosional (*negative affect & emotional response*) akibat tingginya beban akademik. Partisipan memanifestasikan distress emosional dan fisik yang signifikan, mulai dari gangguan kecemasan, kelelahan mental, kecenderungan isolasi sosial, hingga munculnya gejala psikosomatis berupa gangguan siklus menstruasi dan insomnia.

Tema ketiga menyoroti elemen-elemen yang menopang kemampuan beradaptasi mahasiswa di tengah gempuran stresor tersebut. Dari ranah internal, optimisme dan motivasi memegang peranan esensial. Keyakinan positif melalui *self-talk* bahwa kesulitan akademik pasti terlewati menjadi penyangga psikologis mahasiswa, yang diperkuat oleh motivasi masa depan seperti hasrat segera lulus, memperoleh pekerjaan, serta intensi kuat untuk meringankan beban finansial keluarga. Dari ranah eksternal, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga yang tidak menuntut, penguatan positif dari dosen pembimbing, serta kehadiran pasangan romantis terbukti memperkuat resiliensi dan mereduksi kecemasan. Sebagai penyempurna, mahasiswa secara sadar menerapkan mekanisme coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Strategi mengambil jeda istirahat dari tugas akhir, mencari distraksi melalui aktivitas rekreatif seperti menonton film atau berolahraga, serta melakukan katarsis emosi

melalui penulisan jurnal harian ditemukan sebagai cara yang efektif untuk memulihkan energi psikologis partisipan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara komprehensif mengonfirmasi bahwa progres penyusunan tugas akhir merupakan sebuah proses akademik yang dipenuhi oleh tekanan tinggi. Tekanan yang dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir bersumber dari perpaduan hambatan internal dan eksternal yang muncul secara bersamaan. Hambatan internal bermanifestasi dalam bentuk rasa malas dan kelelahan mental akibat beban ganda akademik, di mana mahasiswa harus membagi fokus antara penyelesaian tugas akhir dan tugas-tugas mata kuliah reguler. Sementara itu, hambatan eksternal berada di luar kendali mahasiswa, seperti kurangnya bimbingan teknis dan sikap pasif dari dosen pembimbing, kerumitan birokrasi perizinan pengambilan data di lapangan, hambatan komunikasi dengan pihak jurnal penerbit, hingga kendala teknis pada perangkat keras yang menghambat produktivitas kerja. Adanya temuan hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir ini selaras dengan penelitian oleh Zaiha (2025) mengenai identifikasi hambatan mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi.

Dalam merespons berbagai tekanan dan hambatan tersebut, mahasiswa menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang adaptif melalui penerapan resiliensi akademik. Resiliensi akademik dalam penelitian ini terefleksi kuat melalui tiga aspek utama, di mana aspek *perseverance* (ketekunan) menjadi aspek yang paling dominan muncul pada seluruh partisipan. Aspek ketekunan ini termanifestasi secara nyata melalui upaya mahasiswa dalam mempertahankan fokus dan kontrol diri di tengah tekanan akademik yang berat. Sesuai dengan pandangan Cassidy (2016) bahwa ketekunan merefleksikan usaha keras dan strategi penyelesaian masalah yang efektif, para partisipan menunjukkan regulasi diri yang taktis, seperti penerapan manajemen waktu yang disiplin, pembuatan tenggat waktu personal, serta penerapan strategi progres berskala kecil seperti menulis satu paragraf setiap hari. Regulasi diri ini terbukti penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan produktivitas dan menekan kecenderungan prokrastinasi yang sejalan dengan penelitian Sari dkk. (2025). Sikap pantang menyerah juga ditunjukkan melalui komitmen mahasiswa dalam menyelesaikan revisi berulang kali dengan tetap berfokus pada tujuan akhir.

Aspek kedua dari resiliensi akademik, yakni *reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan pencarian bantuan adaptif), terlihat dari cara mahasiswa melakukan evaluasi kognitif secara mandiri sebelum memutuskan untuk mencari bantuan eksternal. Hal ini membuktikan bahwa individu yang resilien mampu mengukur kapasitas kemampuannya sendiri. Mahasiswa secara proaktif mengidentifikasi letak hambatan yakni kemacetan ide dan mencari alternatif penyelesaian mandiri, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi Kecerdasan Artifisial (AI) sebagai instrumen *brainstorming* untuk mendapatkan wawasan baru. Penggunaan AI secara bijak ini sejalan dengan penelitian Yanti (2025) yang menemukan bahwa interaksi dengan *chatbot* AI dapat meningkatkan kemampuan belajar mandiri mahasiswa. Ketika penyelesaian mandiri telah mencapai batas, mahasiswa menerapkan strategi pencarian bantuan secara hierarkis dan adaptif, yakni menjadikan teman sebaya sebagai rujukan pertama karena faktor fleksibilitas dan kesamaan nasib, sementara dosen pembimbing diposisikan sebagai opsi terakhir, terutama jika dosen tersebut dinilai kurang komunikatif.

Dinamika resiliensi akademik ini tidak terlepas dari aspek ketiga, yakni *negative affect and emotional response* (dampak negatif dan respons emosional). Tugas akhir terbukti bertindak sebagai stresor masif yang memicu distress emosional dan somatik. Partisipan melaporkan rentetan dampak negatif seperti kelelahan mental, kecenderungan menarik diri

dari interaksi sosial, tangisan akibat keraguan diri, hingga gangguan psikosomatis berupa keterlambatan siklus menstruasi, penurunan kesehatan fisik, dan gangguan pola tidur. Respons emosional dan fisik yang intens ini selaras dengan temuan Fauzan dkk. (2024), yang menegaskan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Kemampuan mahasiswa untuk bangkit di tengah besarnya tekanan akademik tersebut dikatalisasi oleh beberapa faktor pendukung internal dan eksternal. Secara internal, optimisme berperan krusial dalam memelihara keyakinan positif mahasiswa terhadap masa depan. Melalui *positive self-talk* dan *social modelling*, mahasiswa memandang kesulitan sebagai sebuah fase universal yang dapat diselesaikan. Temuan ini sejalan dengan studi Musafiri dan Umroh (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang optimis memiliki resiliensi akademik yang tinggi dalam menghadapi kesulitan. Selain optimisme, faktor motivasi sebagai dorongan internal untuk mencapai tujuan dengan gigih, turut menjadi pendorong utama (Cherniss dan Goleman, 2001). Orientasi tujuan seperti keinginan lulus tepat waktu, memperoleh pekerjaan, aktualisasi diri, serta urgensi untuk membanggakan dan meringankan beban finansial keluarga bertindak sebagai penguat agar mahasiswa tidak menyerah.

Secara eksternal, dukungan sosial terbukti membentuk dan memperkuat resiliensi akademik mahasiswa. Dukungan ini mengalir dari berbagai pihak, mencakup teman sebaya yang memberikan dorongan moral dan bantuan instrumental secara langsung, lingkungan keluarga yang menyediakan ruang aman secara pasif tanpa tuntutan berlebihan, hingga pasangan romantis yang berperan sebagai tempat katarsis emosional sekaligus partner diskusi literatur. Lebih lanjut, dukungan proaktif dan penguatan positif dari dosen pembimbing terbukti sangat efektif dalam mereduksi kecemasan mahasiswa. Temuan diperkuat dengan penelitian oleh Amalia dkk. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi.

Bertahannya mahasiswa di tengah tekanan tugas akhir juga dipengaruhi secara signifikan oleh penerapan mekanisme koping yang adaptif. Para partisipan secara sadar mengadopsi *emotion-focused coping*, yang merujuk pada strategi pengelolaan stres melalui pengaturan respons emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa secara sengaja mengambil jeda untuk menjauhkan diri sejenak dari tugas akhir demi menghindari stres kronis. Pengalihan stres dilakukan melalui berbagai aktivitas rekreatif seperti berolahraga, menonton film, memasak, melukis, serta membaca buku. Penggunaan jurnal harian sebagai sarana pelepasan emosi negatif juga terbukti efektif yang selaras dengan studi Sa'idah dkk. (2026) mengenai efektivitas *expressive writing* dalam mendukung pengelolaan stres akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa dinamika resiliensi akademik pada mahasiswa penyusun skripsi maupun artikel publikasi tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Walaupun hambatan teknisnya berbeda, tekanan psikologis yang mereka alami tetap sama, sehingga proses mereka untuk bangkit dan bertahan pun serupa. Temuan ini membuktikan bahwa pembentukan resiliensi akademik tidak bergantung pada jenis tugas akhir, melainkan didorong oleh kemampuan pengaturan diri mahasiswa serta hadirnya lingkungan sosial yang mendukung.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung resiliensi tersebut. Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa pengalaman tugas akhir

merupakan proses akademik penuh tekanan yang bersumber dari hambatan internal (melawan rasa malas) maupun eksternal (kurangnya komunikasi dengan dosen/jurnal, kerumitan perizinan, dan kendala perangkat kerja). Meskipun demikian, mahasiswa terbukti mampu bertahan melalui resiliensi akademik yang didominasi oleh aspek ketekunan (*perseverance*), yang tercermin dari penerapan manajemen waktu, strategi progres kecil, dan pencarian bantuan adaptif. Secara keseluruhan, resiliensi akademik ini sukses terbentuk berkat integrasi antara strategi kognitif (optimisme dan motivasi masa depan), mekanisme koping yang berfokus pada emosi, serta lingkungan sosial yang suportif dari keluarga, teman sebaya, dosen pembimbing, hingga pasangan romantis. Penelitian ini menegaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam dinamika resiliensi akademik antara mahasiswa yang memilih format skripsi maupun artikel publikasi sebagai tugas akhir.

SARAN

Bagi mahasiswa disarankan untuk mempertahankan strategi target kecil untuk menghindari prokrastinasi yang menghambat progres tugas akhir, serta penggunaan teknologi berbasis AI secara bijak untuk mengatasi kemacetan ide. Selain itu, sangat penting untuk tidak mengabaikan kesehatan fisik dan mental dengan cara rutin melakukan hobi yang bersifat rekreatif guna mencegah stres yang berlebihan akibat tekanan tugas akhir. Dosen pembimbing diharapkan dapat menggunakan gaya bimbingan yang proaktif, komunikatif, dan memberikan penguatan yang positif pada mahasiswa akhir. Pihak program studi juga dapat memberikan fasilitas *peer-support group* sesama mahasiswa akhir sebagai wadah untuk berbagi solusi dan saling meringankan beban psikologis selama proses tugas akhir.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kriteria partisipan dengan melibatkan partisipan laki-laki untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan berbasis gender dalam resiliensi akademik saat menghadapi tekanan tugas akhir. Selain itu, disarankan menggunakan pendekatan studi longitudinal untuk melihat perubahan dinamika resiliensi akademik dari masa awal pengerjaan tugas akhir sampai fase penyelesaian untuk memahami lebih dalam bagaimana resiliensi akademik mahasiswa di setiap tahapan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia., Muna, Z., & Pratama, M. F. J. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah*. 2.
- Aminudin, M. (2024, Januari 9). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*. Detik Jatim. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Candrakanti, K. Q., & Chusairi, A. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cherniss, C., & Goleman, D. (Ed.). (2001). *The emotionally intelligent workplace: How to select for measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations* (1st ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Sedition). Sage.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis. Dalam-C. Willig

- & W. S. Rogers, *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (hlm. 193-209). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526405555.n12>
- Fauzan, M. A., & Khairiah, S. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM Pengerjaan Skripsi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*. 7(2).
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger Publ.
- H, E. (2025, Oktober 13). *Depresi Usai Sidang Skripsi, Mahasiswa ITS Asal Madiun Dievakuasi dari Rel Kereta Api*. Radar Madiun. <https://radarmadiun.jawapos.com/madiun/2510130093/depresi-usai-sidang-skripsi-mahasiswa-its-asal-madiun-dievakuasi-dari-rel-kereta-api>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25-39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *ANALITIKA*, 13(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Putri, D. H. & Purnamasari, S. E. (2025). HOPELESSNESS DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 2(1), 42-56. <https://doi.org/10.26486/jdp.v2i1.4756>
- Riski, S. F. E., & Mudhar, M. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 205-214. <https://doi.org/10.29407/jsp.v8i1.1036>
- Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., Ishomuddin, A., & Wulandari, A. P. D. (2026). *Expressive Writing Sebagai Terapi Mandiri untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*.
- Sari, S. V. I., Mahardika, N., Kiswanto, A., Sari, L. K., & Ummam, M. F. K. (2025). *Sosialisasi Dan Pelatihan Teknik Self-Regulation Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 5(3).
- Setyorini, I. (2019, Juli 3). *Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa*. Kompas. <https://www.kompas.id/artikel/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa>
- Sinaga, Y. S., Sinurat, S., & Tumanggor, L. S. (2024). *Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023*.
- Siskia, B., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). *Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X*.
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189-1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Syahrinnisa, F., H. Zubair, A. G., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186-195. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Musafiri, M. R. A. & Umroh, N. M. (2022). HUBUNGAN OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70-84. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>

- Wamad, S. (2022, September 22). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. Detik Jabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- Yanti, N. E. (2025). *PENGARUH PEMANFAATAN CHATBOT BERBASIS AI TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR MAHASISWA*. 3(2).
- Zaiha, F. H. (2025). Identifikasi faktor penghambat mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi. *Griya Cendikia*, 10(1), 447-456.