

Strategi Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado

Nover V. Panggehiang^{1*}, Fienny Maria langi^{2*}, Astrid Lingkan Mandas^{3*}

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado

²Institut Agama Kristen Negeri Manado

³Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email:

npanggehiang@gmail.com (Nover V. Panggehiang)

fiennylangi@iaknmanado.ac.id (Fienny M.)

lingkanmandas@iaknmanado.ac.id (Astrid L. Mandas)

*Corresponding author

Sitasi:

Nover V. Panggehiang, Fienny Maria langi, Astrid Lingkan Mandas. Strategi Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.6, No.2, 2025, pp. 141-157.

Diterima: 11 November, 2025; **Disetujui:** 15 Desember, 2025; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2025

Abstract

This study aims to describe the resilience strategies of final-year students in coping with academic pressure in the Christian Psychology Study Program at the Manado State Christian Institute (IAKN). This study uses a descriptive qualitative approach. Data were collected through interviews and documentation of three informants who met the criteria of having experience in facing academic pressure during the thesis writing process. The data obtained were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that final year students develop various resilience strategies, such as maintaining motivation, managing time effectively, seeking social and spiritual support, and adapting positively to academic challenges. Based on these findings, it is recommended that students strengthen internal resilience factors such as self-discipline and motivation, while educational institutions are expected to provide adequate academic guidance and emotional support to help students manage academic pressure more effectively.

Key words: *Resilience, Final Year Students, Academic Pressure.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik pada Program Studi Psikologi Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Manado. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi terhadap tiga informan yang memenuhi kriteria memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengembangkan berbagai strategi resiliensi, seperti menjaga motivasi, mengatur waktu secara efektif, mencari dukungan sosial dan spiritual, serta beradaptasi secara positif terhadap tantangan akademik. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa memperkuat faktor resiliensi internal seperti disiplin diri dan motivasi, sedangkan pihak lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan bimbingan akademik dan dukungan emosional yang memadai untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Kata kunci: Resiliensi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tekanan Akademik.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan yang penuh dengan tantangan, tuntutan, dan tanggung jawab besar bagi mahasiswa. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi menuntut mahasiswa untuk mampu berpikir kritis, melakukan penelitian secara mandiri, serta mengelola waktu dan tekanan akademik yang tinggi. Data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menunjukkan bahwa tingkat penyelesaian studi tepat waktu di beberapa perguruan tinggi Indonesia masih berada di bawah 60%, salah satu penyebabnya adalah hambatan dalam penyelesaian skripsi. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial, lemahnya manajemen stres, dan rendahnya resiliensi akademik berperan besar dalam fenomena ini. (Kementerian Pendidikan Riset, dan Teknologi, 2022)

Dalam kenyataannya, banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan psikologis, stres, kecemasan, dan bahkan ketidakpercayaan diri dalam menghadapi tugas akhir mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian dalam penyusunan skripsi, kesulitan mendapatkan data penelitian, minimnya dukungan sosial, hingga tuntutan waktu yang ketat. Kondisi ini menyebabkan banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi, bahkan tidak sedikit yang akhirnya mengalami penundaan kelulusan.

Dalam situasi seperti ini, resiliensi menjadi faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan (Reivich & Shatté, 2002). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu mengelola stres, tetap fokus pada tujuan, dan mencari solusi kreatif untuk mengatasi hambatan dalam proses penyusunan skripsi.

Fenomena resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa yang mengalami tekanan akademik menyerah begitu saja. Sebagian dari mereka mampu bangkit dari kegagalan, menghadapi revisi berulang-ulang dari dosen pembimbing, mengatasi rasa malas, serta tetap mempertahankan motivasi hingga berhasil menyelesaikan skripsinya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Mawaddah & Ahmadi (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam mengelola stres, menghadapi hambatan akademik, serta mempertahankan motivasi selama proses penyelesaian tugas akhir, sehingga resiliensi berperan penting dalam keberlanjutan usaha mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk tetap berusaha, mencari solusi, dan menyelesaikan skripsi walaupun menghadapi banyak hambatan, seperti kurangnya motivasi, kesulitan mencari data, atau tekanan dari lingkungan sosial. Menurut laporan dari Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Ditbelmawa) Kemendikbudristek tahun 2022, tercatat bahwa hanya sekitar 58% mahasiswa di Indonesia berhasil menyelesaikan studi tepat waktu, dan sebagian besar kendala yang dihadapi berkaitan dengan penyusunan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan psikologis dan stres signifikan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, yang dapat memengaruhi motivasi dan kesehatan mental mereka selama proses penyusunan skripsi (Maharani et al., 2024).

Mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi berbagai tantangan yang kompleks dalam menyelesaikan skripsi, baik dari segi akademik, psikologis, maupun sosial. Tekanan akademik seperti tenggat waktu, revisi berulang, rendahnya motivasi, serta bimbingan yang tidak selalu lancar menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Selain itu, tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial yang menuntut kelulusan tepat waktu juga menambah beban psikologis mahasiswa.

Tekanan akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa, terutama saat memasuki tahap akhir pendidikan seperti penyusunan skripsi. Tekanan ini berasal dari beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, revisi berkali-kali, hingga ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial untuk lulus tepat waktu. Kondisi ini semakin berat ketika mahasiswa harus menjalani proses bimbingan yang tidak selalu berjalan lancar, keterbatasan sumber referensi, serta tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Gejala seperti cemas berlebihan, kelelahan mental, penurunan motivasi,

hingga gangguan tidur kerap muncul dalam proses penyusunan tugas akhir. Fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia secara signifikan berkorelasi dengan beban penulisan skripsi dan beragam tuntutan kurikuler yang menyertainya (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik adalah fenomena serius yang memerlukan perhatian, baik dari sisi institusi pendidikan maupun dari aspek psikologis mahasiswa itu sendiri.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa memerlukan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada. Resiliensi membantu mahasiswa tetap termotivasi, fokus, dan produktif meski berada dalam tekanan. Menurut Luthar & Cicchetti (2020) resiliensi berperan sebagai pelindung terhadap gangguan psikologis dalam situasi penuh tekanan. Oleh karena itu, resiliensi menjadi salah satu kunci penting keberhasilan akademik di tahap akhir perkuliahan. Fenomena ini juga terjadi di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Sulawesi Utara. Meskipun belum banyak data resmi yang dipublikasikan, laporan tidak formal dari beberapa kampus di Manado menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami keterlambatan kelulusan akibat stagnasi penyusunan skripsi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan akademik, kurangnya bimbingan yang intensif, hingga keterbatasan fasilitas pendukung seperti referensi dan jaringan internet yang stabil. Realitas ini menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan hanya masalah individu, melainkan juga berkaitan erat dengan sistem dan lingkungan pendidikan.

Hal ini juga terlihat di lingkungan Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado. Mahasiswa tingkat akhir di prodi ini menghadapi tantangan akademik. Meskipun demikian, sebagian mahasiswa tetap mampu menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki strategi tertentu dalam membangun resiliensi untuk tetap bertahan di tengah tekanan. Resiliensi di sini dimaknai sebagai kemampuan untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi dengan tekanan yang ada. Dalam konteks akademik, resiliensi tidak hanya penting untuk menyelesaikan studi, tetapi juga menjadi fondasi ketangguhan mental mahasiswa dalam menghadapi masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana mahasiswa tingkat akhir menyusun strategi dalam membangun resiliensi mereka.

Hasil observasi awal dan percakapan informal dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir di Program studi Psikologi Kristen IAKN Manado menunjukkan bahwa keberhasilan menyelesaikan skripsi sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik,

serta ketersediaan dukungan dari dosen pembimbing dan teman sejawat. Kondisi ini menjadi cerminan nyata pentingnya resiliensi sebagai kompetensi psikologis yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka secara optimal.

Mahasiswa Program studi Psikologi Kristen IAKN Manado, khususnya pada tingkat akhir, menghadapi tantangan yang tidak hanya bersifat akademik tetapi juga psikososial. Sebagai institusi berbasis keagamaan, mahasiswa sering kali memiliki tanggung jawab tambahan seperti pelayanan di gereja atau komunitas, yang turut menyita waktu dan energi mereka. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan adaptif agar tidak terjebak dalam tekanan dan kelelahan mental. Beberapa mahasiswa mengaku merasa tertekan oleh ekspektasi lingkungan serta mengalami hambatan emosional ketika menghadapi revisi berulang kali. Namun demikian, mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola emosi, menjaga motivasi, dan terus melanjutkan proses penyusunan skripsi meski menghadapi berbagai tekanan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat untuk institusi, dosen pembimbing, serta mahasiswa itu sendiri dalam meningkatkan ketahanan akademik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk memahami keadaan psikologis mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik, serta menelusuri strategi resiliensi yang mereka gunakan untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi. Peneliti juga ingin mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat proses resiliensi tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik dan menyusun strategi resiliensi selama proses penyusunan skripsi. Menurut Moleong (2019), pendekatan kualitatif cocok digunakan untuk mengkaji makna, pemahaman, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena. Dengan pendekatan ini, peneliti berusaha memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa membangun ketahanan psikologis (resiliensi) dalam konteks dunia akademik. Peneliti memilih 3 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dan bersedia menjadi informan. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Psikologi Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)

Manado. Dengan rentang waktu pelaksanaan penelitian yang dilakukan bulan juni hingga agustus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dokumentasi. Setelah seluruh data terkumpul melalui hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, peneliti akan menganalisis data dengan tahap rancangan menurut miles dan huberman: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil

1. Keadaan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi

- a. O.R (22 tahun) sering merasa stres dan cemas ketika menghadapi kendala dalam penelitian. Namun ia berusaha menyalurkan tekanan dengan jalan-jalan, bernyanyi, tidur, atau berdoa. O.R juga mengakui bahwa kadang muncul rasa putus asa dan malas yang membuat progres skripsinya melambat.
- b. I.R (25 tahun) mengungkapkan bahwa tekanan muncul terutama dari rasa malas dan kebingungan dalam menyusun bagian tertentu skripsi. Meski begitu, ia mencoba mengatasinya dengan bermain ponsel, tidur, atau bercerita dengan orang tua maupun teman.
- c. K.K (23 tahun) juga mengalami rasa cemas, khawatir, bahkan takut jika skripsinya tidak selesai tepat waktu. Ia menyalurkan emosinya dengan mendengarkan musik, membuat daftar tugas (*to-do list*), dan berjalan ringan.

Dari ketiga informan, terlihat bahwa kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir cenderung dipenuhi rasa cemas, stres, dan tekanan akademik. Namun, masing-masing informan memiliki cara tersendiri dalam menenangkan diri agar dapat kembali fokus.

2. Strategi Mahasiswa Dalam Membangun Resiliensi Menghadapi Tekanan Akademik

a. Regulasi

Emosi Ketiga informan menunjukkan cara berbeda dalam mengelola emosi negatif selama proses penyusunan skripsi. O.R cenderung melampiaskan stres dengan aktivitas sosial seperti jalan-jalan atau bernyanyi keras. Ia menuturkan:

“Kalau sudah pusing, saya lebih suka keluar dengan teman, atau kadang bernyanyi keras biar lega.”

Berbeda dengan O.R, I.L lebih memilih aktivitas sederhana seperti bermain ponsel atau tidur. Menurutnya:

“Kalau sudah marah atau stres, saya biasanya cari kegiatan lain, atau tidur supaya tidak tambah emosi.”

Sementara itu, K.K lebih terstruktur dalam menghadapi stres. Ia terbiasa membuat catatan kecil agar tugas lebih teratur. Ia berkata:

“Saya biasanya mendengarkan musik, tarik napas, lalu buat catatan kecil. Dengan begitu, saya bisa lebih fokus.”

Dari ketiga jawaban ini terlihat bahwa regulasi emosi bersifat personal, namun intinya adalah mencari cara untuk mengurangi intensitas emosi negatif agar tetap mampu melanjutkan proses akademik.

b. Kontrol Impuls

O.R mengaku pernah merasa ingin menyerah, namun tetap berusaha fokus dengan cara berdiam diri di rumah dan menghindari distraksi. Ia mengatakan:

“Pernah, sampai saya sudah tidak sanggup melanjutkan, tapi saya isi sepenuhnya keinginan untuk melanjutkan skripsi itu.”

I.L juga pernah mengalami keinginan menyerah, namun ia memberi semangat pada dirinya sendiri:

“Pernah, cara mengatasi, saya kasih semangat diri sendiri karena sudah tidak lama lagi kelar.”

K.K lebih terstruktur dengan membuat jadwal belajar dan menghindari gangguan eksternal seperti ponsel atau media sosial. Ia menambahkan strategi unik berupa hadiah kecil untuk dirinya sendiri setelah mencapai target.

Perbandingan ketiga informan menunjukkan bahwa meskipun sama-sama menghadapi dorongan untuk menyerah, mereka memiliki mekanisme kontrol impuls yang berbeda: O.R dengan fokus pada disiplin, I.L dengan motivasi diri, dan K.K dengan perencanaan serta penghargaan diri.

c. Optimisme

Ketiga informan menunjukkan optimisme dalam menyelesaikan skripsi. O.R percaya dirinya mampu karena orang lain pun bisa. I.L menekankan bahwa keberhasilan tergantung pada

diri sendiri. K.K melihat skripsi bukan hanya kewajiban akademik, melainkan juga proses melatih ketekunan. K.K menyampaikan:

“Saya percaya dengan perencanaan yang matang, disiplin, komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing, serta dukungan dari lingkungan sekitar, setiap tantangan bisa diatasi.”

Dari sini terlihat bahwa optimisme menjadi kekuatan penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Dukungan lingkungan, keyakinan diri, serta 27 pengalaman orang memperkuat sikap optimis.

d. Analisis Penyebab

O.R mengaku hambatan terbesar ada pada dirinya sendiri, terutama rasa malas dan putus asa. I.L menyebut faktor internal seperti kemalasan dan faktor eksternal seperti lingkungan sebagai penyebab. K.K lebih rinci dengan menyebut kendala teknis (metode, analisis data) dan psikologis (tekanan mental). K.K menuturkan:

“Saya mengambil keputusan dengan cara menganalisis masalah, mencari referensi dari jurnal atau literatur, berdiskusi dengan dosen pembimbing.”

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesadaran dalam menganalisis masalah. O.R dan I.L lebih menekankan faktor internal, sementara internal dan eksternal.

e. Empati

K.K mengkombinasikan analisis Ketiga informan sama-sama merasakan dukungan sosial sebagai faktor penting. O.R mendapat dukungan dari teman dan keluarga, I.L dari keluarga, teman, dan pacar, sedangkan K.K menekankan dukungan dari orang tua, dosen pembimbing, dan teman dekat. I.L mengatakan:

“Kalau saya sudah tidak mau melanjutkan skripsi, mereka semua menyemangati untuk melanjutkan sampai selesai.”

Kesamaan yang muncul adalah pentingnya dukungan sosial untuk menjaga semangat mahasiswa tingkat akhir. Dukungan tersebut berupa kata-kata positif, doa, arahan, hingga bantuan praktis seperti meminjamkan laptop.

f. Efikasi Diri

Semua informan merasa yakin bisa menyelesaikan skripsi, meskipun dengan alasan yang berbeda. O.R percaya pada tekad 28 pribadinya, I.L mengaitkannya dengan iman kepada Tuhan, sedangkan K.K mengaitkan keyakinan dengan perencanaan dan tujuan jelas. O.R menegaskan:

“Saya sangat yakin sekali, karena ada keinginan dalam diri saya sendiri.”

Efikasi diri menjadi pondasi penting bagi mahasiswa untuk tetap bertahan, meski menghadapi hambatan teknis maupun psikologis.

g. Pencapaian Aspek Positif

O.R mengaku semakin percaya diri dan yakin mampu menyelesaikan skripsi berkat dukungan teman serta keluarga. I.L menegaskan bahwa skripsi membuatnya lebih sabar, disiplin, dan mampu melawan rasa malas. K.K menyatakan pencapaian positif berupa keterampilan manajemen waktu, rasa syukur, serta kemampuan berpikir positif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tekanan akademik, mahasiswa tetap memperoleh aspek positif berupa penguatan mental, keterampilan, dan pemaknaan religius.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

a. Faktor Individu :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor individu berperan penting dalam membentuk resiliensi mahasiswa. O.R menegaskan bahwa kemalasan dan rasa putus asa sering kali muncul, *“Kadang saya sudah tidak sanggup lagi, tapi saya tetap berusaha lawan malas karena saya ingin cepat selesai.”* I.L juga mengakui bahwa dirinya kerap menunda-nunda, tetapi selalu mengingatkan diri sendiri bahwa skripsi sudah hampir selesai sehingga tetap bersemangat. Berbeda dengan keduanya, K.K menekankan bahwa manajemen diri 29 menjadi kunci utama, *“Kalau tidak disiplin atur waktu, skripsi bisa terbengkalai.”* Hal ini menunjukkan bahwa pada aspek individu, kemalasan, rasa putus asa, serta manajemen diri menjadi faktor yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa.

b. Faktor Keluarga :

Dukungan keluarga ditemukan sebagai penopang utama dalam menghadapi tekanan akademik. O.R merasa terbantu karena teman dekat sering menemaninya ke kampus bahkan meminjamkan laptop. I.L menuturkan bahwa semangat dari orang tua dan memberinya dorongan besar, terutama doa dari orang tua yang membuatnya tetap kuat. K.K menegaskan pentingnya dukungan doa orang tua serta arahan dari dosen pembimbing, *“Dukungan orang tua dan dosen membuat saya lebih yakin bahwa saya mampu.”* Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga berperan dalam memberikan kekuatan psikologis, baik melalui dukungan moral, doa, maupun fasilitas.

c. Faktor Masyarakat

Lingkungan sosial juga memberi dampak signifikan. O.R menyatakan bahwa “*teman-teman seangkatan saling menyemangati dan berbagi kesulitan sehingga dirinya tidak merasa sendiri*”. I.L menambahkan bahwa keterlibatan dalam komunitas gereja memberikan kekuatan spiritual dan rasa kebersamaan. K.K menekankan bahwa dukungan masyarakat kampus, terutama teman dan dosen pembimbing, membantunya lebih disiplin dan terarah. Hal ini memperlihatkan bahwa masyarakat sekitar, baik lingkungan kampus maupun rohani, menjadi faktor yang memperkuat resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa semua aspek resiliensi muncul pada ketiga informan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor- faktor resiliensi seperti regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, serta dukungan sosial secara konsisten berperan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik. O.R lebih menekankan pada doa dan komunitas rohani, I.L menyoroti dukungan keluarga dan pasangan, sementara K.K menekankan manajemen waktu dan disiplin. Konsistensi temuan ini memperkuat bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara faktor individu, keluarga, dan masyarakat.

1. Keadaan Psikologis Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Ketiga informan sepakat bahwa tekanan akademik utama adalah tuntutan menyelesaikan skripsi tepat waktu. O.R merasa cemas, I.L menyoroti tekanan saat penyusunan dan ujian, sementara K.K mengaitkan tekanan dengan rasa takut hasil tidak sesuai harapan. Menurut Folkman & Lazarus (1984) tekanan akademik merupakan bentuk *academic stress* yang timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Mahasiswa yang memiliki strategi koping efektif akan mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan tersebut. Penelitian dari Yafi & Setiyadi (2025) mendukung pernyataan bahwa strategi koping adaptif berfungsi sebagai mekanisme protektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, sedangkan koping maladaptif seperti penghindaran berkaitan dengan peningkatan tingkat stres.

2. Strategi Mahasiswa Dalam Membangun Resiliensi

a. Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap informan memiliki cara berbeda dalam mengelola emosi negatif. O.R memilih aktivitas sosial seperti bernyanyi atau jalan-jalan, Indri lebih suka tidur atau bermain ponsel, sedangkan K.K menggunakan strategi kognitif seperti membuat *to-do list* dan mendengarkan musik. Temuan ini sejalan dengan teori (Gross, 2015) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua pendekatan: *antecedent-focused* (mencegah emosi muncul) dan *response-focused* (mengatur emosi setelah muncul). O.R dan I.L cenderung pada strategi *response-focused*, sedangkan K.K menggunakan *antecedent-focused* dengan membuat perencanaan. Penelitian terdahulu oleh Kasman et al. (2025) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi baik mampu menurunkan stres akademik dan lebih efektif dan produktif menyelesaikan skripsi. Hal ini memperkuat temuan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menjaga motivasi mahasiswa tingkat akhir.

b. Kontrol Impuls

Ketiga informan mengaku pernah merasa ingin menyerah. O.R mengatasinya dengan berdiam di rumah dan tetap fokus, I.L memberi semangat pada dirinya sendiri, sedangkan K.K membuat jadwal dan memberikan hadiah pada dirinya setelah menyelesaikan target. Menurut (Block & Kremen, 1996), kontrol impuls adalah salah satu komponen utama resiliensi. Kemampuan menahan dorongan negatif membantu individu tetap bertahan dalam tekanan. Strategi O.R dan I.L menunjukkan peran 33 motivasi internal, sedangkan K.K lebih menekankan pada manajemen waktu dan penghargaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian Suryaningrum & Khoirunnisa (2025) yang menemukan kontrol diri berperan sebagai mekanisme regulasi perilaku yang berkontribusi terhadap efektivitas penyelesaian tugas akademik, temuan empiris menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi akademik, sehingga mendukung ketepatan waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Dengan demikian, kontrol impuls menjadi indikator penting dalam resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

c. Optimisme

Optimisme muncul kuat pada ketiga informan. O.R percaya bahwa ia bisa karena orang lain juga bisa, I.L menyatakan semua orang bisa menyelesaikan skripsi asalkan ada kemauan, sementara K.K melihat skripsi sebagai proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi. (Seligman, 2011) dalam teorinya mengenai learned optimism menjelaskan bahwa individu optimis cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan ancaman. Hal ini tercermin dari jawaban K.K yang melihat tekanan akademik sebagai kesempatan untuk belajar. Optimisme berperan sebagai faktor psikologis yang mendorong penggunaan strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga mendukung ketekunan mereka dalam menghadapi tekanan akademik (Latifah & Nastiti, 2024). Dengan optimisme, mahasiswa memiliki keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil.

d. Analisis Penyebab

O.R menyadari hambatan utamanya berasal dari rasa malas, I.L menambahkan faktor lingkungan, sedangkan K.K menekankan analisis metodologi dan kendala teknis. Menurut Reivich dan Shatté (2002), salah satu aspek resiliensi adalah kemampuan causal analysis, yaitu memahami penyebab masalah secara akurat agar dapat mencari solusi tepat. Dari ketiga informan, K.K menunjukkan kemampuan analisis lebih tinggi dibandingkan O.R dan I.L. Penelitian (Nuha et al., 2023) mendukung temuan ini, bahwa mahasiswa dengan kemampuan analisis penyebab masalah yang baik lebih cepat mengatasi hambatan akademik dibandingkan mahasiswa menyalahkan faktor internal atau eksternal.

e. Empati

Semua informan menekankan pentingnya dukungan sosial. O.R dibantu teman dan keluarga, I.L mendapat dorongan dari orang tua, pasangan, dan teman, sementara K.K menekankan doa serta motivasi dari dosen pembimbing dan orang tua. Menurut teori (Cohen & Wills, 1985), dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Dukungan ini dapat berupa emosional, instrumental, maupun informasional. Temuan ini sesuai dengan penelitian Loryanti & Fikry (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat

dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi tekanan akademik.

f. Efikasi Diri

Ketiga informan menunjukkan efikasi diri yang tinggi. O.R yakin karena dorongan dari dalam diri, I.L menekankan peran iman dan keyakinan kepada Tuhan, sedangkan K.K mendasarkan keyakinannya pada tujuan yang jelas serta strategi akademik yang dibuat. Bandura (1997) menyebut efikasi diri sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih berani menghadapi tantangan dan gigih dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian Basith et al. (2020) mendukung hal ini, bahwa efikasi diri akademik terbukti memiliki hubungan positif serta berperan sebagai prediktor signifikan terhadap keberhasilan akademik mahasiswa, di mana keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan diri berkorelasi dengan pencapaian akademik yang lebih optimal. Dengan demikian, efikasi diri merupakan faktor penting dalam strategi resiliensi.

g. Pencapaian Aspek Positif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya menghasilkan stres, tetapi juga dapat melahirkan pencapaian aspek positif bagi mahasiswa tingkat akhir. O.R merasa semakin percaya diri untuk menyelesaikan skripsi karena adanya dukungan sosial dari teman dan keluarga. I.L menekankan bahwa proses skripsi membuatnya lebih sabar, disiplin, serta belajar melawan rasa malas. Sementara itu, K.K mengungkapkan bahwa ia memperoleh keterampilan manajemen waktu, rasa syukur, dan kemampuan berpikir positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Lestari, 2020) yang menjelaskan bahwa pengalaman menghadapi tekanan akademik dapat menghasilkan penguatan karakter positif, seperti daya juang, disiplin, serta rasa syukur. Selain itu, teori resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002) juga menegaskan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan dalam tekanan, tetapi juga sarana untuk tumbuh melalui pengalaman sulit (*bouncing forward*). Dengan demikian, pencapaian aspek positif menjadi salah satu indikator bahwa mahasiswa tingkat akhir mampu mengubah tekanan akademik menjadi peluang pengembangan diri yang bermanfaat, baik secara akademis maupun personal.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

a. Faktor Individu :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor individu sangat menentukan dalam membangun resiliensi mahasiswa tingkat akhir. O.R menegaskan bahwa dirinya sering merasa terhambat oleh rasa malas, namun ia berusaha melawan dengan cara fokus menyelesaikan tugas-tugas kecil terlebih dahulu. I.L juga mengakui adanya kecenderungan menunda, tetapi ia mencoba memberi motivasi diri sendiri agar tetap melanjutkan skripsi. Sementara itu, K.K menekankan pentingnya sikap sabar, disiplin, dan membuat perencanaan (*to-do list*) untuk mengatur waktu. Hal ini menunjukkan bahwa aspek personal seperti motivasi, disiplin, dan manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

b. Faktor Keluarga :

Dukungan keluarga juga terbukti menjadi faktor dominan yang mendorong resiliensi. I.L menekankan bahwa orang tua memberikan semangat serta motivasi yang besar setiap kali ia merasa ingin menyerah. O.R merasa sangat terbantu karena keluarganya, khususnya ibunya, selalu mendoakan dan mendukung secara emosional. K.K pun menambahkan bahwa doa dan arahan dari orang tua menjadi landasan penting baginya untuk tetap optimis. Dengan demikian, keluarga bukan hanya memberi dukungan emosional tetapi juga menjadi sumber spiritualitas dan kekuatan psikologis.

c. Faktor Masyarakat :

Selain faktor individu dan keluarga, faktor masyarakat juga memiliki peran penting. O.R menyebutkan bahwa teman-teman sangat berperan dalam proses skripsinya, misalnya menemani ke kampus atau meminjamkan laptop ketika dibutuhkan. I.L mendapat dukungan dari lingkungan sosial berupa teman-teman yang mengajak bersama-sama mengerjakan skripsi. K.K menyoroti bahwa dosen pembimbing, teman dekat, dan komunitas sekitar membantunya menjaga motivasi dan tidak merasa sendirian. Hal ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan lebih luas membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan memperkuat resiliensi mereka.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado memiliki beragam strategi resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik ketika menyusun skripsi. Mahasiswa mampu melakukan regulasi emosi dengan mengalihkan perasaan cemas atau stres melalui aktivitas positif, seperti beribadah, berdoa, beristirahat, bernyanyi, maupun rekreasi sederhana bersama teman. Dalam hal kontrol impuls, mereka tetap berusaha menjaga fokus meskipun muncul dorongan untuk menyerah, misalnya dengan membuat jadwal belajar, mencari tempat tenang, dan membatasi distraksi dari lingkungan sekitar. Optimisme mahasiswa terbangun melalui keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi sebagaimana teman-temannya, serta diperkuat oleh dukungan orang-orang terdekat yang terus memotivasi.

Selain itu, mahasiswa juga melakukan analisis penyebab masalah dengan cara mengevaluasi diri, mengidentifikasi kendala seperti kemalasan, faktor keuangan, maupun keterbatasan waktu bimbingan, dan mencari solusi melalui diskusi dengan pembimbing maupun teman. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen pembimbing, hingga komunitas rohani terbukti memberikan peran penting dalam menjaga semangat mereka. Efikasi diri mahasiswa semakin kuat ketika mereka menetapkan strategi pribadi, seperti membuat jadwal, memperkaya literatur, dan berdiskusi, sehingga menumbuhkan keyakinan bahwa skripsi dapat diselesaikan. Tekanan akademik juga memberikan dampak positif berupa pencapaian aspek-aspek kepribadian yang lebih matang, seperti kesabaran, kedisiplinan, keterampilan manajemen waktu, serta ketangguhan mental dan spiritual.

Secara keseluruhan, resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor individu (motivasi, kepercayaan diri, dan manajemen stres), faktor keluarga (dukungan emosional, doa, dan semangat), serta faktor masyarakat (dukungan teman, komunitas, dan lingkungan akademik yang kondusif). Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan menyelesaikan skripsi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kekuatan pribadi, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung.

Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Diharapkan mampu mengembangkan strategi resiliensi seperti mengatur emosi, menjaga motivasi, dan mencari dukungan sosial agar lebih siap menghadapi tekanan akademik.
2. Bagi dosen pembimbing dan institusi Disarankan memberikan pendampingan yang lebih intensif, serta menciptakan lingkungan akademik yang kondusif untuk mahasiswa tingkat akhir. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan memperluas penelitian pada jumlah informan yang lebih banyak, atau menambahkan variabel lain seperti kecerdasan emosi dan strategi coping untuk memperkaya hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W. H. Freeman.
- Basith, Abd., Syahputra, A., & Ichwanto, M. A. (2020). Academic Self-Efficacy As Predictor Of Academic Achievement. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 163-170. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i1.24403>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). Iq And Ego-Resiliency: Conceptual And Empirical Connections And Separateness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Kasman, A., Sagita, D. D., Simarmata, S. W., Harahap, A. C. P., Batubara, A., Armitasari, A., & Ritonga, R. (2025). The correlation between academic stress and emotion regulation. *Indonesian Research Journal in Education |IRJE|*, 9(02), 875–887. <https://doi.org/10.22437/irje.v9i02.43567>
- Kementerian Pendidikan Riset, Dan Teknologi, K. (2022). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Kemendikbudristek.
- Latifah, P. R., & Nastiti, D. (2024). Optimism Correlates with Problem-Focused Coping in Thesis Students. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 6(1). <https://doi.org/10.21070/jims.v6i1.1599>

- Loriyanti S, D & Fikry, Z.(2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (5), 7950-7962
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2020). The Construct Of Resilience: Implications For And Social Policies. *Development And Psychopathology*, 32(2), 425–444.
- Maharani, A.E., Kharisma, C.P., & Salsabila F. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68-80.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari *Academic Help-seeking* dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218-227.
- Mawaddah, M., & Ahmadi, A. (2025). Resiliensi Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Nuris Journal of Education and Islamic Studies*, 5(2), 96-110.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rosda.
- Nuha, M. S., Muslihati, & Zamroni. (2024). Academic resilience skills: A systematic literature review. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 39–54. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1602>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. Free Press.
- Suryaningrum, M. O., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 16(2). 10.8734/Musyrtari.v1i2.365
- Yafi, N.K & Setiyadi, N.A. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JURNAL NERS: Research & Learning in Nursing Science*, 9(4), 5759 – 5764.