

**STRATEGI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING TINGKAT AKHIR
ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SLAMET RIYADI DALAM MENGATASI
TEKANAN PENYUSUNAN SKRIPSI DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN MBTI
*FEELING (F) DAN THINKING (T) TAHUN 2026***

Nelly Yunita¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi

[1nellyyunita50@gmail.com](mailto:nellyyunita50@gmail.com) [2heraheruyanti@gmail.com](mailto:heraheruyanti@gmail.com) [3iciboss16@gmail.com](mailto:iciboss16@gmail.com)

ABSTRACT

Nelly Yunita STRATEGIES OF FINAL-YEAR GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2022 SLAMET RIYADI UNIVERSITY IN COPING WITH THESIS WRITING PRESSURE REVIEWED FROM MBTI PERSONALITY TYPES FEELING (F) AND THINKING (T) IN 2026 :The aim of this research was to determine the strategies of final-year Guidance and Counseling students class of 2022 at Slamet Riyadi University in coping with thesis writing pressure reviewed from MBTI personality types Feeling (F) and Thinking (T). The research method used was descriptive qualitative method. The subjects of this research were final-year Guidance and Counseling students class of 2022 who were in the process of writing their thesis. The research instruments used were observation guidelines, interviews and documentation employed in the data collection process with subjects. The data obtained were then analyzed through several stages such as summarizing, concluding, and verification.

Based on the results of data analysis, it was found that students with MBTI Feeling (F) personality type and students with MBTI Thinking (T) personality type have different strategies in coping with thesis writing pressure. This can be seen from MBTI Feeling (F) students who tend to seek emotional validation from closest people and Thinking (T) students who focus on solutions.

Keywords: *Student Strategies, Coping with Pressure, Final-Year Students, MBTI*

ABSTRAK

Nelly Yunita STRATEGI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SLAMET RIYADI DALAM MENGATASI TEKANAN PENYUSUNAN SKRIPSI DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN MBTI *FEELING (F) DAN THINKING (T) TAHUN 2026*: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta Februari 2026. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Strategi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Tingkat Akhir Angkatan 2022 Universitas Slamet Riyadi Dalam Mengatasi Tekanan Penyusunan Skripsi Ditinjau Dari Tipe Kepribadian MBTI *Feeling (F)* dan *Thinking (T)*. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa BK tingkat akhir Angkatan tahun 2022 yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi. Instrument penelitian menggunakan pedoman observasi, wawancara dan dokumentasi yang di gunakan dalam proses pengumpulan data dengan subjek. Data yang telah di peroleh kemudian akan dianalisis melalui beberapa tahap seperti merangkum, kesimpulan, dan verifikasi.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwasanya mahasiswa dengan tipe keribadian MBTI *Feeling* (F) dan mahasiswa dengan tipe MBTI *Thinking* (T) memiliki strategi yang berbeda dalam mengatasi tekanan penyusunan skripsi. Hal ini dapat diketahui dengan mahasiswa MBTI *Feeling* (F) yang lebih mencari validasi perasaan ke orang terdekat dan mahasiswa *Thinking* (T) yang fokus pada solusi.

Kata Kunci : Strategi mahasiswa, Mengatasi tekanan, Mahasiswa tingkat akhir, MBTI

A. Pendahuluan

Penyusunan skripsi sering kali dipandang sebagai proses yang kompleks dan menantang karena menuntut kemampuan berpikir ilmiah, kemandirian, konsistensi, serta kesiapan mental secara bersamaan. Lazarus dan Folkman dalam (Widyastuti et al., 2024:3) menjelaskan bahwa stress muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan atau stress akademik selama proses penyusunan skripsi. Menurut Kusaeri dalam (Murdiana, 2021:4) tekanan merupakan bentuk motivasi atau dorongan yang muncul dalam keseharian mahasiswa yang mempunyai atau menghadapi permasalahan akademik, sehingga membuat mereka mengambil resiko kuat demi mencapai hasil terbaik

dalam dunia akademik. Tekanan dalam penyusunan skripsi umumnya bersumber dari berbagai faktor, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, revisi yang berulang dari dosen pembimbing, keterbatasan referensi ilmiah, dan juga tuntutan untuk lulus tepat waktu, kemudian menurut (Putro, Suryanti, 2022:214) Motivasi yang kurang merupakan faktor yang dapat memicu terjadinya stress ataupun tekanan akademik. Apabila tekanan dalam penyusunan skripsi tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif berupa masalah psikologis, kemampuan berpikir, dan perilaku yang pada akhirnya akan menghambat penyelesaian skripsi. (Muliadi et al, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai macam strategi dalam menghadapi tekanan skripsi, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi.

MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) dikembangkan oleh Katharine Cook Briggs bersama putrinya yang bernama Isabel Briggs Myres dengan berlandaskan dari teori kepribadian yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung (Ahmada & Anshory, 2025:1274). Menurut Carl Gurtav Jung dalam L.Naisaban (2003:22) manusia itu memiliki dua tipe kepribadian utama yakni *ekstrovert* dan *introvert*. Selain itu Jung juga mengemukakan pendapat tentang empat dimensi fungsi kepribadian manusia yakni *sensing* (penginderaan), *intuition* (fungsi intuitif), *thinking* (fungsi berfikir), dan *feeling* (fungsi perasaan) atau lebih dikenal sebagai tipe kepribadian Jung (Margaretha, 2021:3).

Myers dan Briggs melalui konsep *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) menjelaskan bahwa individu memiliki preferensi kepribadian yang berbeda dalam memproses informasi dan membuat keputusan, khususnya pada tipe kepribadian *Feeling* dan *Thinking* (Febriansyah & Putri, 2025:67). *Myers-Briggs Type Indicator* ini menjadi salah satu instrument kepribadian yang banyak digunakan karena keakuratannya yang baik serta mudah dalam penerapannya. *Berikut*

ini penjelasan dari keempat dimensi tipe kepribadian MBTI menurut (Nurul Chomaria, 2021) dalam buku *Psychological Tests For Teens: Check Your Mental Health*, hlm:51 yang menyatakan bahwa tipe kepribadian ini terdapat 4 empat tipe dominan diantaranya yaitu :

Extrovert (E) vs Introvert (I)

Dimensi ini fokus pada energi kita ke dalam atau ke luar. Yang mana tipe *ekstrovert* artinya orang yang suka dunia luar. Sebaliknya *introvert* adalah orang yang suka dunia dalam (diri mereka sendiri).

Sensing (S) vs Intuitif (N)

Dimensi ini melihat individu dalam cara mereka memproses informasi. *Sensing* merupakan individu yang memproses data dengan cara berlandaskan pada fakta yang konkret, praktis, realistis dan melihat data apa adanya. Sedangkan *intuitif* memproses data dengan melihat pola dan hubungan, pemikiran abstrak, konseptual, dan berbagai kemungkinan yang bisa terjadi.

Thinking (T) vs Feeling (F)

Dimensi ini menunjukkan cara individu dalam mengambil keputusan. Individu tipe *Thinking* cenderung menggunakan logika dan kekuatan analisis dalam mengambil

keputusan. Mereka berorientasi pada tugas dan objektif, selain itu mereka terkesan kaku dan keras kepala. Sementara itu, individu dengan tipe *feeling* lebih mempertimbangkan perasaan empati, serta nilai-nilai yang diyakini ketika hendak mengambil Keputusan.

Judging (J) vs Perceiving (P)

Dimensi terakhir ini berkaitan dengan tingkat fleksibilitas individu dalam menjalani kehidupan. Tipe *judging* cenderung menyukai perencanaan, keteraturan, serta bertindak secara sistematis. Sebaliknya, tipe *perceiving* lebih bersifat fleksibel, spontan, dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan serta peluang yang dapat muncul.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan mahasiswa Bimbingan dan Konseling tingkat akhir Universitas Slamet Riyadi dalam penyusunan skripsi ditemukan bahwa Sejumlah mahasiswa tingkat akhir menunjukkan indikasi gejala stress akademik, seperti menunda pengajuan judul skripsi, jarang melakukan bimbingan, serta mengalami kecemasan berlebih saat menghadapi revisi dari dosen pembimbing, hal ini juga bisa di lihat dari mahasiswa yang memiliki tipe

Feeling di mana dirinya akan merasa kehilangan arah apabila mengalami penolakan judul, dan nantinya akan membutuhkan bantuan dari lingkungan sekitar maupun orang terdekat agar dapat bangkit dan kembali termotivasi. Kemudian dari pengamatan pada mahasiswa tipe *Thinking* mereka akan memilih sendiri untuk menemukan solusi dan cara memecahkan masalah apabila judul yang di ajukan ataupun, mendapatkan revisi berulang kali, dirinya akan fokus menyelesaikan masalahnya dan bukan dengan meminta validasi perasaan pada orang sekitar. Penelitian dari (Gisela et al., 2025:339) yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus” menunjukkan hasil bahwasannya tekanan akademik yang tinggi dapat memicu terjadinya stress yang berdampak pada psikologi mahasiswa yang mana perilaku stress bisa berupa kecemasan, gangguan emosional, dan penurunan motivasi. Berdasarkan latar belakang tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana Strategi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Tingkat Akhir Angkatan 2022 Universitas

Slamet Riyadi dalam Mengatasi Tekanan Penyusunan Skripsi Ditinjau dari Tipe Kepribadian MBTI *Feeling* (F) dan *Thinking* (T) Tahun 2026.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks aslinya. Menurut Creswell dan Poth (2016) dalam (Gede Astawa, 2025:67) menjelaskan kalau penelitian kualitatif focus dengan pendalaman kasus, pengalaman dan menggunakan variasi metode untuk pengumpulan datannya.

Wawancara adalah pertemuan dua orang atau lebih dengan maksud untuk menggali informasi baik berupa fakta ataupun pendapat seseorang untuk tujuan tertentu (Moelong, 2002) dalam (Heru & Suryanti, 2015:53). Wawancara ini dilakukan dengan menanyakan terkait bagaimana strategi yang dilakukan oleh mahasiswa tipe *Feeling* dan *Thinking* dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi.

Observasi Menurut James Spradley (1980) dan H. Russel Bernard (2017) dalam (Faustyna, 2023:47)

menjelaskan bahwa observasi adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dengan mengikutsertakan pengamat untuk mengamati kasus yang sedang diteliti. Melalui metode observasi ini peneliti melihat secara langsung kejadian yang terjadi dilingkungan kampus pada mahasiswa BK dengan tipe kepribadian *feeling* dan *thinking*.

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Arifudin, 2021). Menurut Tanjung et al., (2022) dokumentasi adalah metode untuk mendapatkan informasi dengan menggandakan dokumen, seperti foto, ataupun catatan. Dalam penelitian ini dokumentasi berupa postingan ulang yang diupload di media sosial terkait tekanan penyusunan skripsi yang mereka alami.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk tekanan yang dialami mahasiswa berbeda berdasarkan tipe kepribadian MBTI, khususnya pada dimensi *Feeling* (F) dan *Thinking* (T). Mahasiswa dengan tipe *Feeling* cenderung lebih sensitif terhadap tekanan yang bersifat emosional dan

interpersonal. Mereka lebih mudah merasa cemas, overthinking terhadap komentar dosen, serta khawatir mengecewakan orang lain. Menurut (Putro, Wibowo, 2025:237) mahasiswa dalam pendewasaan sering kali berfikir berlebihan yang merujuk pada sifat perfeksionis dalam penyelesaian masalah, namun ironisnya hal ini justru menjadi penghambat kemampuan berpikir positif

Sebaliknya, mahasiswa dengan tipe *Thinking* lebih menekankan aspek logis dan rasional dalam menghadapi tekanan. Mereka cenderung memfokuskan diri pada penyelesaian masalah secara sistematis, seperti menyusun jadwal pengerjaan, membuat daftar prioritas revisi, dan mencari solusi teknis terhadap kendala penelitian. Dari kedua tipe kepribadian ini dapat diketahui bahwasannya terdapat perbedaan strategi dalam mengatasi tekanan antara tipe kepribadian *Feeling* dan *Thinking*. Dimana tipe *Feeling* cenderung membutuhkan validasi perasaan sedangkan untuk tipe *Thinking* lebih fokus ke tindakan nyata dalam menyelesaikan tekanan yang dialami.

Dengan demikian mahasiswa BK tingkat akhir dapat mengelola tekanan penyusunan skripsi dengan lebih baik sesuai dengan tipe kepribadian yang mereka miliki, melalui hal tersebut dapat membantu mereka terhindar dari masalah mental. Hal ini juga sesuai yang disampaikan oleh (Suryanti & Sholikhah, 2025) jika Kesehatan mental mahasiswa selalu terjaga dengan baik, mahasiswa dapat menjalankan aktivitas hidupnya dengan baik dan mencapai hasil yang maksimal.

D. Kesimpulan

Dari penelitian ini disimpulkan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian *Feeling* cenderung mengalami tekanan yang lebih dominan pada aspek emosional. Mereka lebih sensitif, mudah merasa cemas, dan membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Strategi yang digunakan mahasiswa tipe *Feeling* dalam mengatasi tekanan lebih berorientasi pada pengelolaan emosi seperti berbagi cerita dengan teman, mencari dukungan dari keluarga, melakukan aktivitas relaksasi, serta menenangkan diri sebelum kembali mengerjakan skripsi.

Sementara itu, mahasiswa dengan tipe kepribadian *Thinking* mengalami tekanan yang lebih berfokus pada aspek rasional dan teknis penyusunan skripsi. Strategi yang digunakan mahasiswa tipe *Thinking* lebih berorientasi pada pemecahan masalah seperti membuat perencanaan kerja, menyusun target penyelesaian skripsi, mencari referensi tambahan, serta berdiskusi secara teknis dengan dosen pembimbing.

Saran yang di berikan peneliti adalah mahasiswa mampu mengenali tipe kepribadian masing-masing sehingga dapat menerapkan strategi yang tepat dalam mengelola tekanan penyusunan skripsi. Sebagaimana mahasiswa dengan tipe *Feeling* disarankan untuk meningkatkan dan memanfaatkan dukungan sosial, sedangkan mahasiswa dengan tipe *Thinking* disarankan untuk menerapkan strategi yang rasional, sistematis, dan terencana. Kemudian untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas serta mempertimbangkan dimensi kepribadian MBTI lainnya atau variabel psikologis lain yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmada, & Anshory. (2025). Strategi Belajar Berdasarkan Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) pada Santriwati Berprestasi di Pondok Pesantren Imam Bukhari. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 1273–1286. <https://jurnaldidaktika.org/1273>
- Amiroh, et al. (2024). Gambaran Antara Koping Stress Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.61648/ibers.v3i1.81>
- Faustyna, D. (2023). *METODE PENELITIAN QUALITATIF KOMUNIKASI*. UMSU PRESS.
- Febriansyah, A., & Putri. (2025). *Mengenal Tes Kepribadian Mbti : Cara Efektif Memahami Diri*. 3(2), 64–71.
- Gede Astawa, W. S. (2025). *Buku Ajar Menulis Laporan Akhir Studi dengan Penelitian Kualitatif Panduan Praktis untuk Mahasiswa D-3 Vokasi Pariwisata* (P. D. I. N. Laba (ed.)). PT Nilacakra Publishing House.
- Gisela et al. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap

- Kesejahteraan Psikologis Komputindo.
Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
<https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Haryanti, M. (2021). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MBTI SEBAGAI TOLAK UKUR PENERIMAAN KARYAWAN Mathelda. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntansi)*, 5(3), 494–512.
<https://jurnaldidaktika.org/1273>
- Muliadi et al. (2021). Coping Style Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al Husna*, 2(1), 83–96.
<https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.4451>
- Murdiana, E. (2021). Pengaruh Tekanan Akademik, Prokrastinasi Akademik dan Kemampuan dengan Efikasi diri sebagai Variabel Moderasi Terhadap Perilaku Kecurangan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 1(54), 1–14.
- Nurul Chomaria, S. P. (2021). *Psychological Tests For Teens: Check Your Mental Health* (J. Suzana (ed.)). PT Elex Media
- Putro, Suryanti, H. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas X-E14 Di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025*. 2338(September), 13–34.
- Putro, et al. (2025). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVEDEFUSION UNTUK MENGATASI OVERTHINKING PADA SISWA XI B.1 SMA NEGERI COLOMADU TAHUN AJARAN 2024/2025* Brigita. 3(September).
- Suryanti, H. H. S. (2015). Peningkatan Soft Skill Mahasiswa Melalui Layanan Informasi Pada Mahasiswa Semester II Program Studi BK FKIP UNSRI Tahun 2015. *Profesi Pendidik*, 2, 50–58.
- Suryanti, & Sholikhah. (2025). *The Role of Humanistic Existential Group Guidance Services Using Meditation Techniques in Unisri Student Stress Management In 2024*. 7(4), 232–244.