

**MANAJEMEN STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN TUGAS AKHIR DI JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN
ISLAM UIN ALAUDDIN MAKASSAR**

Dian Muzizah¹, Muh. Anwar HM², Eka Damayanti³, Mardhiah⁴, Ahmad Afiif⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
20300122016@uin-alauddin.ac.id¹, Muh_anwarhm@gmail.com²
,eka.damayanti@uin-alauddin.ac.id³, mardhiah.hasan@uin-alauddin.ac.id⁴
,ahmad.afiif@uin-alauddin.ac.id⁵

ABSTRACT

This study aims to analyze stress management among final-year students in completing their undergraduate thesis at the Department of Islamic Educational Management, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Alauddin State Islamic University of Makassar. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of ten final-year students selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source triangulation. The findings revealed that the impacts of stress experienced by students include psychological, cognitive, physical, and behavioral aspects. The factors contributing to stress comprise cognitive appraisal of stressors, emotional regulation, personal resources, social support, self-acceptance, and coping strategies. To cope with stress, students applied various stress management strategies, including confrontative coping, seeking social support, planful problem solving, self-control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, and escape/avoidance. Most participants tended to employ adaptive coping strategies that helped reduce stress levels and maintain motivation during the completion of their thesis. The study concludes that effective stress management is supported not only by students' personal coping abilities but also by academic and social support from supervisors, study programs, and educational institutions.

Keywords: *Stress Management, Final-Year Students, Academic Stress, Coping Strategies, Thesis Completion*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manajemen stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian tugas akhir di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Informan penelitian berjumlah sepuluh mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan

tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak stres yang dialami mahasiswa meliputi aspek psikologis, kognitif, fisik, dan perilaku. Faktor-faktor penyebab stres meliputi penilaian kognitif terhadap stresor, pengendalian emosi, sumber daya pribadi, dukungan sosial, kemampuan penerimaan terhadap situasi, dan pemilihan strategi koping. Strategi manajemen stres yang diterapkan mahasiswa meliputi *confrontative coping*, *seeking social support*, *planful problem solving*, *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping yang bersifat adaptif sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen stres yang efektif tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik, tetapi juga didukung oleh peran dosen pembimbing, program studi, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif.

Kata kunci: Manajemen Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik, Strategi Koping, Penyelesaian Tugas Akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan penyelesaian tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Selain menyelesaikan skripsi, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tuntutan lain, seperti penyelesaian administrasi akademik, keterbatasan waktu, harapan keluarga, serta persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berpotensi menurunkan motivasi serta produktivitas dalam menyelesaikan studi.

Stres akademik merupakan kondisi ketika individu merasakan adanya tekanan yang berasal dari tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik, tetapi juga oleh faktor internal, seperti kemampuan mengelola emosi, pengaturan waktu, dan rasa percaya diri, serta faktor eksternal berupa proses bimbingan skripsi, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, maupun penurunan kualitas penyelesaian tugas akhir.

Dalam perspektif Islam, setiap individu dianjurkan untuk tidak berputus asa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Al-Qur'an Surah Az-Zumar ayat 53 menegaskan bahwa manusia tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah karena setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Selain itu, Surah Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah Swt. Nilai-nilai spiritual tersebut menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sehingga mampu mempertahankan keseimbangan emosional selama proses penyelesaian tugas akhir.

Manajemen stres merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan mengatasi tekanan yang dihadapi melalui berbagai strategi yang bersifat adaptif. Strategi tersebut meliputi pengendalian emosi, pengelolaan waktu, pemanfaatan dukungan sosial, penyelesaian masalah secara terencana, serta pendekatan spiritual. Penerapan strategi manajemen stres yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres,

meningkatkan kemampuan adaptasi, serta menjaga motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal, mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar menghadapi berbagai bentuk tekanan selama proses penyusunan skripsi, seperti revisi yang berulang, kesulitan memperoleh referensi, keterbatasan waktu, dan tekanan dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai gejala stres, antara lain kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar. Fenomena ini menunjukkan pentingnya penerapan strategi manajemen stres agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akhir secara efektif tanpa mengabaikan kesehatan mentalnya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akibat tuntutan akademik, hambatan dalam proses bimbingan, serta rendahnya kemampuan mengelola tekanan. Penelitian-penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa penerapan

strategi koping adaptif, dukungan sosial, serta pengelolaan waktu mampu membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keberhasilan penyelesaian tugas akhir. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji manajemen stres mahasiswa tingkat akhir pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dengan mempertimbangkan aspek akademik dan spiritual masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak stres, faktor-faktor penyebab stres, serta strategi manajemen stres yang diterapkan mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres selama proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian dilaksanakan di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam,

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Informan penelitian berjumlah 10 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa informan sedang atau telah melalui proses penyusunan tugas akhir sehingga memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian.

Sumber data dalam penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam dengan informan, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen, arsip, literatur, dan berbagai referensi yang berkaitan dengan manajemen stres mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai dampak stres, faktor-faktor penyebab stres, serta strategi manajemen stres yang diterapkan mahasiswa.

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan

memfokuskan data sesuai tujuan penelitian, kemudian data disajikan secara sistematis dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola dan hubungan antartemuan yang diperoleh selama penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan dan dokumen pendukung sehingga data yang dihasilkan memiliki tingkat kredibilitas yang baik.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam UIN Alauddin Makassar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh informan, diperoleh tiga tema utama, yaitu (1) dampak stres yang dialami mahasiswa, (2) faktor-faktor penyebab stres, dan (3) strategi manajemen stres yang digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir.

1. Dampak Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres selama proses penyusunan tugas akhir memberikan dampak pada aspek psikologis, kognitif, fisik, dan perilaku. Pada aspek psikologis, sebagian besar informan mengaku mengalami kecemasan, tekanan emosional, rasa khawatir, dan menurunnya motivasi akibat tuntutan akademik, revisi skripsi, serta kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Selain berasal dari proses akademik, tekanan juga dipengaruhi oleh pekerjaan, harapan keluarga, dan perbandingan dengan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan studi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi kondisi emosional mahasiswa secara signifikan.

Pada aspek kognitif, mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa terhadap arahan dosen pembimbing, kesulitan menentukan prioritas pekerjaan, serta lambat dalam mengambil keputusan selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meningkatnya tekanan akademik berpengaruh terhadap kemampuan

berpikir dan penyelesaian masalah mahasiswa.

Dampak fisik yang paling banyak dirasakan informan berupa kelelahan, sakit kepala, gangguan pola tidur, serta menurunnya kondisi tubuh akibat tingginya beban akademik. Untuk mengurangi kondisi tersebut, sebagian besar mahasiswa memilih beristirahat sebelum kembali melanjutkan penyusunan tugas akhir.

Selain itu, stres juga memengaruhi perilaku mahasiswa. Sebagian informan cenderung menunda penyelesaian skripsi, mengurangi interaksi sosial, kehilangan semangat belajar, serta melakukan aktivitas lain sebagai bentuk pengalihan dari tekanan yang dirasakan. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Atkinson yang menyatakan bahwa stres dapat memengaruhi aspek psikologis, kognitif, fisik, dan perilaku individu sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan stres yang baik agar

dampaknya tidak menghambat aktivitas akademik mahasiswa.

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya stres pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu penilaian kognitif terhadap stresor, pengendalian emosi, sumber daya pribadi, dukungan sosial, kemampuan menerima situasi, serta pemilihan strategi koping. Mahasiswa yang memandang penyusunan skripsi sebagai beban cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang menganggapnya sebagai tantangan yang harus diselesaikan.

Selain itu, kemampuan mengendalikan emosi berpengaruh terhadap cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Informan yang mampu mengelola kecemasan, tetap tenang, dan menghadapi masalah secara bertahap menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mudah menyerah atau menunda penyelesaian tugas.

Penelitian juga menemukan bahwa dukungan keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing

menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan selama penyusunan skripsi. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial, kesulitan memperoleh referensi, serta proses bimbingan yang tidak berjalan optimal menjadi faktor yang meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal.

3. Strategi Manajemen Stres

Mahasiswa

Mahasiswa menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi stres selama penyusunan tugas akhir. Strategi yang paling banyak digunakan adalah problem-focused coping, seperti menyusun jadwal pengerjaan skripsi, menyelesaikan revisi secara bertahap, dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa juga menggunakan emotion-focused coping, seperti beristirahat, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berbagi cerita dengan teman, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik.

Dalam konteks Jurusan Manajemen Pendidikan Islam,

strategi coping juga didukung oleh pendekatan spiritual. Mahasiswa berupaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan meningkatkan sikap sabar serta tawakal. Pendekatan tersebut memberikan ketenangan batin sehingga membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi coping yang bersifat adaptif, seperti confrontative coping, seeking social support, planful problem solving, self-control, positive reappraisal, accepting responsibility, serta beberapa bentuk escape/avoidance dalam batas yang masih wajar. Strategi tersebut terbukti membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan menyelesaikan tugas akhir secara lebih efektif. Temuan ini memperkuat teori Lazarus dan Folkman bahwa kemampuan memilih strategi coping yang tepat berperan penting dalam keberhasilan individu mengelola stres akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa

tingkat akhir di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar mengalami berbagai bentuk stres selama proses penyelesaian tugas akhir. Dampak stres yang dirasakan meliputi aspek psikologis, kognitif, fisik, dan perilaku. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain penilaian terhadap stresor, kemampuan mengendalikan emosi, sumber daya pribadi, dukungan sosial, kemampuan menerima situasi, serta strategi koping yang dimiliki masing-masing mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi manajemen stres untuk mengatasi tekanan akademik, seperti *confrontative coping*, *seeking social support*, *planful problem solving*, *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Sebagian besar mahasiswa cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif sehingga mampu mengurangi tingkat stres, mempertahankan motivasi belajar, serta menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik. Selain kemampuan individu, dukungan dari

dosen pembimbing, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik turut berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penguatan layanan pendampingan akademik, peningkatan kualitas bimbingan skripsi, serta penyediaan dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi diperlukan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan manajemen stres. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan menyelesaikan studi tepat waktu dengan tetap menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. K. (2021). Nafs mutmainah sebagai dasar dalam menciptakan kesejahteraan spiritual. *EL-Buhuth*, 3(2), 169–181.
- Afandi, N. K., & Pranajaya, S. A. (2023). The influence of *sabar*, *ikhlas*, *syukur*, and *tawadhu'* on psychological well-being of multicultural students in East Kalimantan. *Dinamika Ilmu: Journal of Education*, 23(1), 157–177.

- Ariska, A., Yani, D. P., & Purweny, H. (2024). Manajemen stres pada mahasiswa semester akhir Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tanjungpinang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(1), 799–806.
- Ayun, Q., & Ruhaena, L. (2024). Peran religious coping terhadap psychological distress pada mahasiswa: *Scoping review*. *Psikobuletin*, 5(2), 115–125.
- Dewi, A., Wiratmo, P. A., Mussyarifah, R. F., & Gilang, I. (2024). Academic stress of final-year students of the nursing study program: A cross-sectional study with their sleep quality. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 34–42.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Yusefi, A. R., Shojaei, M., et al. (2022). Stress coping styles in family and relatives of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) patients: Application of Lazarus and Folkman's theory of stress coping. *The Open Public Health Journal*, 15, 1–8.
- James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1–13.
- Jaha, D. A. J., & Ate, C. P. (2024). Manajemen stres pada mahasiswa akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276–282.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 325–338.
- Mansuroglu, S. (2025). The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. *Health and Well Being*, 14(1), 15.