



DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v10i1.101015>

Dinamika Problem-Focused Coping Menuju Resiliensi Akademik: Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Siti Paijatun Solehah^{1*}, Cut Mellyza Rizka²

^{1*,2} Universitas Paramadina, Indonesia

^{1*} siti.solehah@students.paramadina.ac.id, ² cut.rizka@paramadina.ac.id

Article Info

Article history:

Received April 5th, 2026

Revised April 25th, 2026

Accepted April 30th,
2026

Keyword: Problem-Focused Coping, Academic Resilience, Phenomenology, Psychology Students, Agency Ritualism

ABSTRACT

This study aims to explore in depth the dynamics of Problem-Focused Coping (PFC) in building academic resilience among final-year Psychology students currently composing their undergraduate theses. Final-year students often encounter intense academic pressures manifested in anxiety, research stagnation, and interpersonal conflicts with supervisors. Employing a qualitative approach with an interpretative phenomenological design, this research uncovers the essence of participants' conscious experiences in managing these pressures. Data were collected through in-depth interviews with three informants selected via purposive sampling and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results indicate that PFC dynamics represent a transformative process extending beyond technical task completion, creating a mechanism termed "agency ritualism." Active coping strategies such as structured scheduling, the courage to engage in intellectual confrontation, and reference navigation function as "psychological anchors" that restore self-esteem and a sense of self-control from a state of learned helplessness. Psychology students possess a unique "double reflection" capability, wherein they apply mental health theoretical literacy to perform independent cognitive restructuring. The psychological transition moves from an agency crisis phase to coping initiation, eventually reaching resilience integration, where academic obstacles are redefined as catalysts for a growth mindset. This study concludes that success in building academic resilience heavily depends on a student's ability to interpret every small act of problem-solving as a form of self-sovereignty, which ultimately fosters the mental toughness required to face post-campus challenges.

Copyright © 2026 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Siti Paijatun Solehah

Universitas Paramadina Indonesia

siti.solehah@students.paramadina.ac.id

Abstrak :Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika Problem-Focused Coping (PFC) dalam membangun resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan akademik intens yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan, stagnasi penelitian, hingga konflik dengan dosen pembimbing. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif, penelitian ini menggali esensi pengalaman sadar partisipan dalam mengelola tekanan tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika PFC merupakan proses transformatif yang melampaui penyelesaian tugas teknis, menciptakan mekanisme yang disebut sebagai "ritualitas agensi". Strategi koping aktif seperti pengaturan jadwal yang terstruktur, keberanian menghadapi konfrontasi intelektual, dan navigasi referensi berfungsi sebagai "jangkar psikologis" yang memulihkan harga diri (self-esteem) serta rasa kendali diri dari kondisi keterpurukan (learned helplessness). Mahasiswa psikologi memiliki keunikan berupa kemampuan "refleksi ganda", di mana mereka menerapkan literasi teori kesehatan mental untuk melakukan restrukturisasi kognitif secara mandiri. Transisi psikologis bergerak dari fase krisis agensi menuju inisiasi koping hingga mencapai integrasi resiliensi, di mana hambatan akademik dimaknai sebagai katalisator pertumbuhan (growth mindset). Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberhasilan membangun resiliensi akademik sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa memaknai setiap tindakan kecil pemecahan masalah sebagai bentuk kedaulatan diri, yang pada akhirnya membentuk ketangguhan mental untuk menghadapi tantangan pascakampus.

Kata kunci: *Problem-Focused Coping, Resiliensi Akademik, Fenomenologi, Mahasiswa Psikologi, Ritualitas Agensi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perkembangan individu yang tidak hanya menuntut kemampuan intelektual, tetapi juga ketahanan psikologis yang kokoh. Mahasiswa tingkat akhir sering kali dipandang sebagai kelompok yang berada pada titik puncak tekanan akademik karena mereka harus mengintegrasikan seluruh pengetahuan yang telah diperoleh selama bertahun-tahun ke dalam sebuah karya ilmiah orisinal berupa skripsi (Imbiri & Huwae, 2025). Secara umum, dinamika kehidupan kampus mencakup interaksi kompleks antara tuntutan kurikulum, harapan sosial, dan pencarian identitas profesional. Namun, bagi mereka yang berada di ambang kelulusan, tekanan ini termanifestasi secara lebih intens dalam bentuk kecemasan akan masa depan, beban pengerjaan penelitian yang stagnan, hingga konflik interpersonal dengan dosen pembimbing. Kondisi ini menuntut adanya mekanisme pertahanan diri yang efektif agar mahasiswa tidak terjatuh ke dalam kondisi stres yang melumpuhkan atau prokrastinasi kronis yang berujung pada keterlambatan kelulusan (Maghfiroh & Dewi, 2023). Dalam literatur psikologi, cara individu menghadapi tekanan ini disebut sebagai strategi koping. Fokus utama dalam penelitian ini adalah *Problem-Focused Coping*, sebuah strategi kognitif dan perilaku yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah sumber masalah yang menjadi penyebab stres. Berbeda dengan *emotion-focused coping* yang cenderung hanya meredakan gejala emosional sementara, *problem-focused coping* melibatkan tindakan nyata seperti perencanaan, manajemen waktu, dan pencarian informasi teknis terkait riset (Najah, 2024). Bagi mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi, strategi ini menjadi sangat krusial karena mereka dituntut untuk tetap rasional di tengah tenggat waktu yang menghimpit.

Dinamika penggunaan koping ini tidaklah linier mahasiswa sering kali mengalami kegagalan dalam rencana yang telah disusun, namun tindakan aktif untuk tetap mencari solusi inilah yang menjadi motor penggerak utama menuju keberhasilan akademik. Keberhasilan dalam melewati hambatan akademik ini pada akhirnya akan membentuk apa yang disebut sebagai resiliensi akademik (Macawalang & Purnawinadi, 2025). Resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan hidup dalam tekanan, melainkan kapasitas untuk bangkit kembali dan justru berkembang secara positif akibat adanya tantangan tersebut. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memandang kegagalan revisi atau penolakan data sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan personal. Di sinilah letak dinamika yang menarik bagaimana tindakan-tindakan kecil dalam *problem-focused coping* seperti memberanikan diri menemui dosen atau merombak metodologi secara perlahan-lahan mengkristal menjadi sebuah kekuatan mental yang permanen atau resiliensi. Hubungan antara tindakan praktis pemecahan masalah dan pembentukan karakter resilien ini menjadi inti dari evolusi psikologis mahasiswa tingkat akhir (Alfath et al., 2025). Menariknya, mahasiswa program studi psikologi memiliki keunikan tersendiri sebagai subjek penelitian. Mereka adalah individu yang secara akademis mempelajari teori-teori kesehatan mental, koping, dan perilaku manusia, namun di saat yang sama, mereka adalah manusia biasa yang tidak luput dari kerentanan psikologis. Fenomena ini menciptakan sebuah kondisi "refleksi ganda", di mana mahasiswa psikologi mungkin mencoba menerapkan teori yang mereka pelajari untuk mengatasi masalah mereka sendiri.

Pengalaman subjektif mereka dalam mengelola stres akademik menjadi data yang sangat kaya karena mereka memiliki kosa kata dan kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lain. Memahami bagaimana mereka memaknai perjuangan ini adalah kunci untuk memahami dinamika resiliensi secara lebih mendalam (Maura et al., 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali esensi

terdalam dari pengalaman sadar mahasiswa. Angka-angka statistik sering kali gagal menangkap nuansa emosional, rasa putus asa saat data tidak signifikan, atau ledakan semangat saat menemukan temuan baru. Fenomenologi memungkinkan peneliti untuk melihat dunia melalui mata mahasiswa, memahami "makna" dari setiap tindakan koping yang mereka ambil. Mengapa mereka memilih untuk tetap maju saat rekan-rekan lainnya menyerah? Bagaimana mereka mengubah kecemasan menjadi strategi pengerjaan skripsi yang taktis? Semua jawaban ini hanya bisa didapatkan melalui eksplorasi kualitatif yang mendalam terhadap dinamika *problem-focused coping* mereka (Nabila & Selian, 2026). Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa angka gangguan mental di kalangan mahasiswa tingkat akhir terus meningkat. Dengan membedah bagaimana resiliensi akademik terbentuk melalui strategi koping yang tepat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi pendidikan dan kontribusi praktis bagi layanan konseling di universitas. Kita perlu beralih dari sekadar menuntut mahasiswa untuk lulus tepat waktu, menuju pemahaman tentang bagaimana mendukung mereka agar tumbuh menjadi pribadi yang resilien. Melalui studi fenomenologis ini, diharapkan ditemukan sebuah pola atau model baru dalam melihat transisi psikologis mahasiswa dari kondisi tertekan menuju kondisi berdaya yang bermanfaat bagi pengembangan kurikulum dan sistem pendukung akademik di masa depan (Latiang et al., 2025). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana makna pengalaman mahasiswa psikologi dalam menerapkan *problem-focused coping* untuk membangun resiliensi akademik. Melalui pendekatan fenomenologis, diharapkan penelitian ini dapat mengungkap dinamika psikologis yang unik di balik strategi pemecahan masalah mahasiswa psikologi, sehingga mampu memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi pendidikan serta menjadi dasar praktis bagi pengembangan sistem pendukung akademik yang lebih adaptif di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi secara mendalam esensi pengalaman hidup mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola tekanan akademik melalui strategi *problem-focused coping*. Secara umum, penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan dengan menekankan pada kualitas, makna, dan proses, di mana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang terjun langsung ke lapangan untuk menangkap realitas yang kompleks dan tidak dapat diukur secara numerik (Nasir et al., 2023). Dalam konteks studi ini, desain fenomenologi interpretatif dipilih karena fokus utamanya adalah pada bagaimana individu memaknai pengalaman sadar mereka, dalam hal ini adalah dinamika batin saat mereka berupaya membangun resiliensi akademik di tengah hambatan penyusunan tugas akhir. Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh benar-benar kaya dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif Program Studi Psikologi yang sedang menempuh skripsi minimal selama dua semester, menunjukkan indikasi adanya hambatan akademik namun tetap menunjukkan upaya aktif dalam penyelesaian studi, serta bersedia membagikan pengalamannya secara terbuka dan jujur (Andhika et al., 2024).

Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, di mana pengumpulan data akan dihentikan ketika tidak ada lagi informasi baru atau tema unik yang muncul dari wawancara dengan partisipan berikutnya. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur, yang

memungkinkan peneliti untuk mengikuti alur cerita partisipan sambil tetap memastikan poin-poin penting mengenai strategi koping dan resiliensi tetap tergal. Wawancara dilakukan di lingkungan yang nyaman bagi partisipan untuk menjamin kerahasiaan dan keamanan psikologis, serta direkam menggunakan perangkat audio dengan izin tertulis dari partisipan melalui *informed consent* (Fariz et al., 2025). Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi berperan serta dan pencatatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap isyarat non-verbal, emosi, dan suasana lingkungan yang dapat memberikan konteks tambahan bagi data verbal yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan mengikuti prosedur *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang terdiri dari beberapa tahap sistematis, dimulai dari pembacaan berulang-ulang terhadap transkrip wawancara untuk mencapai pemahaman holistik, pemberian kode pada frasa-frasa penting yang mencerminkan strategi koping, hingga pengembangan tema-tema utama yang menggambarkan perjalanan mahasiswa menuju resiliensi. Peneliti melakukan abstraksi dari tema-tema awal menjadi tema superordinat yang lebih luas untuk menemukan struktur esensial dari fenomena yang diteliti (Ramadhanty & Alfary, 2025). Untuk menjamin keabsahan data atau *trustworthiness*, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber, *member checking* di mana partisipan diminta meninjau kembali ringkasan hasil wawancara untuk memastikan akurasi interpretasi peneliti, serta diskusi dengan teman sejawat (*peer debriefing*) untuk meminimalisir bias subjektif peneliti. Seluruh proses penelitian dijalankan dengan kepatuhan ketat terhadap etika penelitian psikologi, termasuk perlindungan identitas partisipan melalui penggunaan anonimitas, hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa sanksi, serta memastikan bahwa proses wawancara tidak menimbulkan trauma tambahan bagi partisipan yang mungkin sedang mengalami stres berat. Melalui prosedur metodologis yang sistematis dan mendalam ini, diharapkan penelitian dapat mengungkap dinamika unik dari *problem-focused coping* yang secara autentik dialami oleh mahasiswa psikologi, sehingga mampu memberikan gambaran utuh mengenai proses pembentukan ketangguhan mental dalam menghadapi tantangan akademik yang krusial (Sengkey et al., 2025).

HASIL

Ritualitas Agensi memberikan perspektif baru dalam memahami bagaimana mahasiswa psikologi tingkat akhir mentransformasi tindakan-tindakan pemecahan masalah yang bersifat teknis menjadi sebuah fondasi ketangguhan mental yang kokoh dan berkelanjutan. Secara umum, dinamika ini bermula dari penggunaan *problem-focused coping* sebagai respons terhadap tekanan akademik yang ekstrem, di mana mahasiswa tidak hanya sekadar menjalankan tugas untuk menggugurkan kewajiban, melainkan mulai menginternalisasi setiap langkah taktis sebagai bentuk kendali penuh atas situasi yang tidak pasti (akbar & Rosiana, 2025). Dalam tinjauan fenomenologis, ritualitas agensi muncul ketika rutinitas teknis seperti menyusun rencana mingguan, melakukan penelusuran literatur secara mendalam, hingga keberanian untuk menghadapi konfrontasi intelektual dengan dosen pembimbing, dimaknai secara subjektif sebagai simbol kedaulatan diri. Mahasiswa tidak lagi melihat revisi sebagai kegagalan personal, melainkan sebagai "ritual" pendewasaan yang harus dilalui, di mana setiap hambatan teknis yang berhasil diatasi melalui strategi koping aktif secara perlahan membangun efikasi diri yang menjadi bahan bakar utama resiliensi akademik. Proses ini melibatkan transisi dari orientasi eksternal di mana mahasiswa merasa dikendalikan oleh keadaan menuju orientasi internal, di mana mereka merasa memiliki agensi atau kuasa atas nasib akademiknya sendiri (Hartono & Kurnaesih, 2025). Pengalaman unik mahasiswa psikologi dalam memanfaatkan literasi teori mereka, seperti penerapan restrukturisasi kognitif secara mandiri, memperkuat jembatan ini

karena mereka mampu menjustifikasi tindakan koping mereka dengan logika ilmiah yang mereka pelajari. Dengan demikian, resiliensi akademik tidak terbentuk secara instan melalui keberhasilan akhir, melainkan terkristalisasi lewat repetisi strategi koping yang dilakukan secara sadar dan bermakna setiap tindakan kecil pemecahan masalah yang dilakukan berulang kali bertindak sebagai "batu bata" yang menyusun struktur ketangguhan mental, sehingga ketika mereka menghadapi krisis yang lebih besar, mereka sudah memiliki prototipe respons yang adaptif(Najiba et al., 2025). Melalui jembatan ritualitas agensi ini, *problem-focused coping* tidak lagi berhenti pada penyelesaian masalah sesaat, melainkan berevolusi menjadi sebuah karakter psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap berfungsi secara optimal, tetap kreatif dalam mencari solusi, dan tetap memiliki harapan di tengah tuntutan penyelesaian studi yang melelahkan. Secara esensial, temuan ini menegaskan bahwa kekuatan mahasiswa tingkat akhir terletak pada kemampuan mereka memaknai upaya-upaya teknis sebagai sebuah kemenangan kecil yang akumulatif, yang pada akhirnya membawa mereka pada kondisi resiliensi yang autentik dan mendalam(Azahra & Matulesy, 2026).

TABEL 1 : Esensi Pengalaman dalam Strategi Koping Aktif

Unit Makna (Tema)	Informan	Kutipan Pengalaman	Intisari Fenomenologis
Kedaulatan Jadwal	P1	<i>"Menulis apa yang harus dilakukan besok pagi membuatku merasa hidupku tidak berantakan lagi."</i>	Struktur sebagai pelindung dari kecemasan eksistensial.
Konfrontasi Intelektual	P3	<i>"Mendatangi dosen meski takut adalah cara saya membuktikan bahwa saya lebih besar dari masalah ini."</i>	Tindakan koping sebagai bentuk keberanian moral (<i>courage</i>).
Navigasi Referensi	P2	<i>"Membaca jurnal internasional membuatku merasa pintar kembali setelah dibilang salah oleh dosen."</i>	Pencarian informasi sebagai pemulihan harga diri (<i>self-esteem</i>).

(Sumber penelitian 2026)

TABEL 2: Dinamika Transisi Psikologis Mahasiswa dalam Membangun Resiliensi Akademik

Tahapan Dinamika	Informan	Kutipan Wawancara	Interpretasi Psikologis (Dinamika Coping)
Krisis Agensi	P2	"Jujur, pas dataku ditolak dosen, aku sempat seminggu nggak buka laptop. Rasanya semua teori yang kupelajari di kelas nggak ada gunanya buat nolong skripsiku sendiri."	Kondisi <i>learned helplessness</i> dan hilangnya rasa kendali diri di awal konflik.
Inisiasi Koping Aktif	P1	"Akhirnya aku mikir, kalau aku cuma nangis, bab 4 ini nggak akan selesai. Aku mulai paksa diri ke perpustakaan cuma buat baca satu jurnal sehari. Pokoknya harus ada yang gerak."	Munculnya <i>intentionality</i> (niat) untuk menggunakan PFC sebagai alat memecah kebuntuan.
Integrasi & Resiliensi	P3	"Sekarang kalau dibilang salah lagi, aku nggak langsung drop. Aku malah tanya, 'Bagian mana yang harus diperbaiki?'. Aku merasa mental duniaku sudah beda dibanding semester lalu."	Terbentuknya Resiliensi Akademik hambatan dipandang sebagai tantangan pertumbuhan (<i>growth</i>).

(Sumber penelitian 2026)

Keterangan profil informan :

P1= (Perempuan, Semester 10)

P2 =(Laki-laki, Semester 12)

P3 =(Perempuan, Semester 9)

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dipaparkan dalam Tabel 1 dan Tabel 2, penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika *Problem-Focused Coping* (PFC) pada mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi merupakan sebuah proses transformatif yang melampaui sekadar penyelesaian tugas akademik teknis. Esensi dari pengalaman para informan menunjukkan bahwa strategi koping aktif berfungsi sebagai "jangkar psikologis" yang mengubah perasaan tidak berdaya (*helplessness*) menjadi kemandirian atau agensi diri yang kokoh. Temuan pada Tabel 1 mengenai "Kedaulatan Jadwal", "Konfrontasi Intelektual", dan "Navigasi Referensi" membuktikan bahwa tindakan-tindakan pemecahan masalah yang dilakukan secara konsisten oleh P1, P2, dan P3 bukan hanya bertujuan untuk menyelesaikan skripsi, melainkan sebagai upaya sadar untuk memulihkan harga diri (*self-esteem*) dan rasa kendali yang sempat runtuh akibat

tekanan akademik yang berkepanjangan. analisis terhadap Tabel 2 mengungkap adanya fase transisi psikologis yang sangat krusial, dimulai dari "Krisis Agensi" hingga mencapai "Integrasi dan Resiliensi". Fenomena *learned helplessness* yang dialami oleh P2 menunjukkan bahwa kegagalan akademik awal dapat melumpuhkan fungsi kognitif mahasiswa, bahkan bagi mereka yang memiliki latar belakang keilmuan psikologi. Namun, titik balik terjadi pada fase "Inisiasi Koping Aktif", di mana muncul sebuah niat transendental (*intentionality*) untuk bertindak meskipun dalam skala kecil. Hal ini membuktikan bahwa resiliensi akademik tidak muncul secara spontan dari kekuatan kepribadian yang statis, melainkan dikonstruksi melalui repetisi strategi koping yang adaptif. P3 memberikan gambaran paling kuat mengenai hasil akhir proses ini, di mana hambatan akademik tidak lagi dipandang sebagai ancaman terhadap identitas diri, melainkan sebagai katalisator pertumbuhan (*growth mindset*) (Aisyah & Nuraliah, 2024).

Dinamika transisi ini menegaskan bahwa jembatan antara strategi koping teknis dan resiliensi psikologis adalah "makna" yang dilekatkan mahasiswa pada setiap tindakan mereka. Ketika mahasiswa psikologi mampu melakukan objektivikasi terhadap masalahnya seperti menggunakan teori untuk membedah stresnya sendiri mereka sebenarnya sedang melakukan ritualisasi agensi (Putri & Satwika, 2026). Kesimpulan akhir dari penelitian ini adalah bahwa keberhasilan mahasiswa tingkat akhir dalam membangun resiliensi akademik sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk tetap fokus pada ranah yang dapat mereka kendalikan melalui *Problem-Focused Coping*. Transformasi yang dialami oleh P1, P2, dan P3 menunjukkan bahwa skripsi pada akhirnya menjadi media pendewasaan mental yang menghasilkan individu yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis dalam menghadapi tantangan hidup pascakampus. Sintesis dari kedua tabel ini memberikan kontribusi baru bahwa literasi koping yang dibarengi dengan tindakan nyata adalah kunci utama dalam memutus rantai prokrastinasi dan kecemasan eksistensial pada mahasiswa tingkat akhir (Syahrinnisa et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika *Problem-Focused Coping (PFC)* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan proses transformatif yang mengubah tekanan akademik menjadi resiliensi melalui mekanisme yang disebut "ritualitas agensi". Strategi koping aktif seperti pengaturan jadwal yang terstruktur, keberanian menghadapi dosen, dan navigasi referensi bukan sekadar tindakan teknis untuk menyelesaikan skripsi, melainkan berfungsi sebagai "jangkar psikologis" yang memulihkan harga diri dan rasa kendali diri dari kondisi keterpurukan (*learned helplessness*). Bagi mahasiswa psikologi, proses ini diperkuat oleh kemampuan "refleksi ganda", di mana mereka menerapkan literasi teori kesehatan mental untuk melakukan restrukturisasi kognitif secara mandiri. Transisi psikologis ini bergerak dari fase krisis agensi menuju inisiasi koping hingga mencapai integrasi resiliensi, di mana hambatan tidak lagi dipandang sebagai ancaman personal melainkan sebagai katalisator pertumbuhan (*growth mindset*). Pada akhirnya, keberhasilan membangun resiliensi akademik sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa memaknai setiap tindakan kecil pemecahan masalah sebagai bentuk kedaulatan diri, sehingga skripsi menjadi media pendewasaan mental yang menghasilkan individu yang tangguh secara psikologis dalam menghadapi tantangan pascakampus.

REFERENSI

Aisyah, N., & Nuraliah. (2024). Analisis Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Marendeng Majene. *Jurnal Pendidikan Dan*

- Teknologi Kesehatan*, 7(2), 309–320.
- akbar, G. rizqi, & Rosiana, D. (2025). Pengaruh Religiusitas terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir UNISBA. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcps.v5i2.19190>
- Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.27816>
- Andhika, wisnu arif, Suryantoro, joyo nur, Rahardjo, T., & Rakhmad, wiwid noor. (2024). *PENGLOLAAN KECEMASAN KOMUNIKASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR TERHADAP DOSEN PEMBIMBING PADA PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI*. 12(4).
- Azahra, A. N., & Matulesy, A. (2026). *Cyberloafing dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir melalui Problem Focused Coping sebagai Mediator*. 5(1), 2931–2939.
- Fariz, A., Fitriana, lisna anisa, & Puspita, asih purwandari wahyoe. (2025). *Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*. 11(April), 156–165.
- Hartono, R., & Kurnaesih, U. (2025). *Studi Fenomenologis tentang Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir STIT Al-Khairiyah Cilegon Rudi*. 13(1), 73–77.
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Social Support and Psychological Well-Being in Final Year Students Who Are Working on Their Final Project. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 287–294. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Latiang, ainun diana, Sallatalohy, F., Mahaly, S., Jumail, & Kelian, M. T. (2025). *Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen*. 13(3).
- Macawalang, N. N. S., & Purnawinadi, I. G. (2025). Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Klabat Journal of Nursing*, 7(2), 231–241. <https://doi.org/10.37771/kjn.v7i2.1405>
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). HUBUNGAN KECEMASAN KARIR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Sikontan Journal*, 2(1), 23–38.
- Maura, R., Sumiati, N. T., Latifa, R., & Kolopaking, R. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stress Mental Health of Psychology Students: Testing the Effect of Social Support and Coping Stress. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 126–135.
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik : Pendekatan Fenomenologis*. 2(1), 154–163.
- Najah, V. F. (2024). Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(II), 193–205. <https://doi.org/10.37631/commsphere.v2iii.1587>
- Najiba, Mayangsari, P., Solihin, S. A. H., Saryuti, & Rifani, R. (2025). Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(5), 7150–7161. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.9761>

- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif*. 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Putri, E. M. C., & Satwika, Y. W. (2026). *TRANSISI KARIER MAHASISWA DISABILITAS TINGKAT AKHIR: STUDI FENOMENOLOGI HAMBATAN DAN DUKUNGAN*. 17(2), 1–8.
- Ramadhanty, Z., & Alfaruqy, M. Z. (2025). *Dinamika Relasi Orang Tua-Anak: Studi Interpretative Phenomenological Analysis Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Yang Bekerja*. 14(4), 300–311.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Pakpahan, T. A., Indirani, E., & Silalahi, F. Y. (2025). Strategi Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado (Studi Kasus Prodi Psikologi). *INNOVATIVE: Joournal of Social Science Research*, 5(3), 8536–8544. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/19764#:~:text=Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir yang penuh,akhir dalam mengatasi stres saat menyusun skripsi>.
- 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>