



Pencarian Makna Hidup Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Proses Penyusunan Skripsi

Fajri Nugraha Amti*, Nabila Fadillah Fitriani, Shyntya Rahma Diyanti, Nazwa, Nasywa Chassi Salsabila, Muhammad Alfareza

Universitas Negeri Padang

Abstrak: Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahap penting yang harus dilalui mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Proses ini sering kali menimbulkan tekanan akademik, emosional, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menemukan makna hidup selama proses penyusunan skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri dari tiga mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria sedang menyusun skripsi lebih dari delapan semester. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencarian makna hidup mahasiswa muncul melalui beberapa aspek, yaitu pemahaman diri, tindakan positif dalam menghadapi tekanan, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen, penghayatan nilai-nilai kebaikan dan kejujuran dalam proses akademik, serta hubungan spiritual dengan Tuhan. Proses penyusunan skripsi juga membantu mahasiswa mengembangkan tanggung jawab, kedisiplinan, kemampuan mengelola emosi, dan resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial dan spiritualitas menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan optimisme dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyusunan skripsi tidak hanya dimaknai sebagai tuntutan akademik, tetapi juga sebagai proses refleksi diri dan pembentukan makna hidup yang berkontribusi terhadap perkembangan psikologis dan kedewasaan mahasiswa.

Kata Kunci: Makna Hidup, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi, Fenomenologi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i4.5745>

*Correspondence: Fajri Nugraha

Amti

Email: fajrinugrahaamt@gmail.com

Received: 27-03-2026

Accepted: 27-04-2026

Published: 27-05-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Writing a thesis is one of the crucial steps that students must complete to earn a bachelor's degree. This process often leads to academic, emotional, social, and financial pressures that affect the psychological well-being of senior students. This study aims to explore the subjective experiences of senior students in finding meaning in life during the thesis-writing process. This study employs a qualitative approach using the phenomenological method. The research participants consisted of three senior students selected using purposive sampling based on the criterion of having been working on their theses for more than eight semesters. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results indicate that students' search for life's meaning emerges through several aspects: self-understanding; positive coping strategies in the face of stress; social support from peers, family, and faculty; the internalization of values of goodness and honesty within the academic process; and a spiritual connection with God. The thesis writing process also helps students develop a sense of responsibility, discipline, emotional regulation skills, and resilience in facing various challenges. Social support and spirituality are important factors that help students maintain motivation and optimism in completing their theses. This study concludes that writing a thesis is not only viewed as an academic requirement but also as a process of self-reflection and the formation of life meaning that contributes to students' psychological development and maturity.

Keywords: Meaning of Life, Final-Year Students, Thesis, Phenomenology

Pendahuluan

Setiap individu mengalami perkembangan dalam kehidupannya, periode tersebut memiliki tantangan tersendiri, tidak terkecuali periode dewasa awal (emerging adulthood). Periode yang dialami ketika individu berusia 18-25 tahun, masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, periode yang menurut Robinson (2019) yaitu "*in between*" *life stage*. Dalam periode ini individu memiliki peluang besar untuk mengeksplorasi kehidupan namun tentu tidak lepas dari ketidakstabilan karena perubahan masa transisi.

Salah satu bagian populasi dari emerging adulthood adalah mahasiswa, individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Di Indonesia sendiri per tahun 2024, jumlah penduduk yang berusia 20-24 tahun adalah 22,25 juta ([Badan Pusat Statistik, 2024](#)). Sedangkan berdasarkan data statistik Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) yang diterbitkan pada tahun 2025, terdapat lebih dari 9,9 juta individu yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi pada tahun 2024. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa sebagian besar populasi emerging adulthood di Indonesia adalah mahasiswa.

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan, yang berbeda-beda di setiap semester atau tingkatannya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, tekanan ini cenderung lebih besar karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir ini memaksa mahasiswa untuk bekerja secara mandiri, meningkatkan tuntutan untuk belajar secara individu menurut ([Gunawati, et al. dalam Cahyani & Akmal, 2017](#)). Kesulitan yang dihadapi dalam menyusun skripsi sering kali menjadi beban berat yang dapat berkembang menjadi perasaan negatif. Masa ini merupakan masa yang seringkali menjadikan mahasiswa stress hingga depresi ([Arung & Aditya, 2021](#)). Jika perasaan negatif ini berlanjut, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bisa kesulitan dalam membuat keputusan, yang pada akhirnya mengganggu pandangan mereka terhadap kehidupan dan menimbulkan rasa putus asa.

Penelitian Hidayat (2018) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menemukan makna hidup melalui aspek spiritual, keluarga, hubungan sosial, dan pengalaman pribadi. Refleksi keagamaan, dorongan membahagiakan orang tua, dukungan teman, serta pencapaian dalam organisasi atau pekerjaan memperkuat pemaknaan hidup mereka. Proses menyusun skripsi pun menjadi lebih dari sekadar tugas akademik, melainkan bagian penting dalam pembentukan makna hidup yang personal. Penyusunan skripsi tidak hanya merupakan tuntutan akademik, tetapi juga dapat menjadi proses reflektif yang mendorong mahasiswa untuk mengevaluasi tujuan hidup, arah perkembangan diri, serta makna keberadaannya. Melalui berbagai tahapan penelitian, mahasiswa terlibat dalam proses pemaknaan pengalaman yang sejalan dengan pencarian makna hidup dan perkembangan eksistensial individu ([Abdullah et al., 2026](#)).

Penemuan ini sejalan dengan teori logoterapi Frankl (2003), yang menekankan bahwa pencarian makna hidup sering muncul dalam kondisi yang penuh tekanan. Frankl berpendapat bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk menemukan makna hidup (*will to meaning*), dan makna ini dapat ditemukan meskipun dalam penderitaan dan kesulitan. Pandangan ini juga didukung oleh Bastaman (2007) yang menjelaskan bahwa makna hidup adalah sesuatu yang dianggap sangat penting dan berharga, memberi nilai khusus bagi seseorang, serta layak dijadikan tujuan hidup (*the purpose in life*). Aspek-aspek dalam pencarian makna hidup menurut Bastaman antara lain adalah pemahaman diri, bertindak positif, mempererat hubungan, mendalami catur nilai, dan beribadah. Disamping itu, penelitian Ostafin & Proulx (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang kuat cenderung lebih resilien dalam menghadapi berbagai stresor karena mereka menunjukkan tingkat distress psikologis dan pemikiran negatif yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki makna hidup rendah. Krisis perkembangan yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan berkaitan dengan meningkatnya pencarian makna hidup, terutama ketika individu sedang menghadapi ketidakpastian mengenai identitas dan arah masa depannya ([Petrov et al., 2026](#)).

Dari uraian tersebut, timbul pertanyaan penting yang perlu dijawab dalam penelitian ini: apa saja sumber-sumber makna hidup yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi, dan bagaimana dinamika psikologis mereka dalam memandang kehidupan pada fase tersebut? Pencarian makna hidup yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian studi, tetapi juga mencerminkan pembentukan identitas diri, penguatan nilai-nilai hidup, serta penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan dan harapan masa depan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam pencarian makna hidup selama mereka menyusun skripsi. Penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai faktor pribadi, sosial, emosional, dan spiritual yang menjadi sumber kebermaknaan mereka. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana mahasiswa memaknai proses akademik yang penuh tekanan ini, serta bagaimana hal ini memengaruhi perkembangan psikologis dan orientasi hidup mereka di masa depan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pencarian makna hidup pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokusnya pada pengalaman subjektif individu dan makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut ([Setiawan & Sakti, 2019](#)). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang memungkinkan pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan

tujuan penelitian ([Sugiyono, 2013](#)). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih dari delapan semester, tidak termasuk di dalamnya cuti kuliah.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan oleh mahasiswa terkait proses penyusunan skripsi mereka. Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Analisis ini melibatkan beberapa langkah, yaitu membaca transkrip wawancara berulang kali, menulis catatan awal mengenai tema-tema yang muncul, mengidentifikasi tema emergen, serta menyusun tema superordinat dan mencari kemiripan pola-pola antar pengalaman mahasiswa ([La Kahija, 2017](#)).

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini diperoleh data dari beberapa tema yang muncul yaitu pemahaman diri dalam proses penyusunan skripsi, bertindak positif di tengah tekanan, peran dukungan sosial dalam proses penyusunan skripsi, menemukan nilai dalam proses, makna hidup dalam hubungan dengan Tuhan, dinamika dukungan sosial. Berikut uraian dari temuan pada tema-tema yang muncul.

Pemahaman Diri dalam Proses Penyusunan Skripsi

Proses penyusunan skripsi menjadi situasi yang sangat krusial bagi mahasiswa. Beban dan tekanan yang berat dari segi personal, sosial, dan akademik membuat mahasiswa dituntut untuk lebih mengembangkan kesadaran diri, seperti dalam manajemen waktu, tanggung jawab, dan pengendalian diri dalam mengontrol kebiasaan yang tidak produktif.

"Kembali ke manajemen waktu tadi, karna skripsi adanya skripsi dan saya bekerja ini aa saya benar-benar harus aa harus bisa memamanajemen waktu sebisa mungkin, sebaik mungkin, dan seefektif mungkin. Yang sebelumnya kadang saya cuman menghabiskan waktu dalam sehari itu mungkin cuman tidur atau bermain gadget."

Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dalam waktu tertentu yang disebabkan oleh faktor ekonomi dan beban keluarga dirasakan oleh setiap mahasiswa. Hal ini menjadi dorongan mereka agar lebih mandiri, disiplin, dan intens dalam proses penyusunan skripsi.

"... Jadi, aku tuh beda, karena struggle di ekonomi, mau ngejar September, ya otomatis aku intense bimbingan dong, dari setelah Sempro itu, bimbingan intense, temen-temen yang 4 ini, malah males-malesan gitu, bimbingannya molor, kemudian bimbingan paling 2 kali sebulan, atau ya, lebih, intinya lebih seringan aku gitu."

Peningkatan dalam keterampilan akademik dalam menulis dan melakukan penelitian selama proses penyusunan skripsi.

"Kakak udah bisa kaya menulis, penelitian sama penulisan ilmiahnya secara lebih bagus dari yang sebelumnya."

Seiring berjalannya waktu, proses penyusunan skripsi membuat mahasiswa berhasil mengatasi rasa malu dan takut yang dialami. Menjadi pribadi yang semakin berani berhadapan dengan dosen.

"Di awalnya malu – malu gitu kalau ketemu dosen tu masih takut-takut jadi kakak belajar di diri kakak untuk lebih berani aja."

Bertindak Positif di Tengah Tekanan

Penyusunan skripsi merupakan fase yang penuh tekanan, namun para mahasiswa menunjukkan upaya aktif untuk tetap bertindak positif di tengah tantangan. Tanggung jawab pribadi untuk menyelesaikan skripsi jadi pemicu utama untuk tetap bergerak maju. Mahasiswa memaknai skripsi sebagai sebuah tanggung jawab yang tidak dapat dihindari. Terlepas dari lamanya proses, penyelesaian tetap menjadi prioritas.

"Skripsi merupakan sebuah kewajiban mahasiswa, jadi walaupun tidak bisa cepat atau secepatnya yang penting itu bisa diselesaikan... pokoknya itu memang bagi saya itu memang harus selesai dan walaupun gak bisa cepat tetap harus selesai."

Sikap santai namun tetap konsisten memperlihatkan adanya strategi koping yang positif. Meski mengalami kebosanan, mahasiswa memilih untuk tidak menyerah, menunjukkan keberfungsian psikologis yang stabil dalam menghadapi tekanan.

"Kalau bosan mungkin ada, kalau putus asa Inshaallah enggak. Soalnya saya orang yang bisa dibilang sangat santai aa dalam keadaan apapun santai aja gitu santai yaudah aja gitu."

Tekanan ekonomi justru dijadikan sebagai motivasi untuk bekerja dan bertanggung jawab atas kebutuhan sendiri. Keputusan untuk bekerja sambil menyusun skripsi menunjukkan keberdayaan dan orientasi terhadap makna hidup melalui kerja keras.

"... Jadi karena struggle di ekonomi, aku putusin lah waktu itu buat intense kerja. Apa kerjanya? Ngojol lah. Sampai sekarang. Ngojol, ngojol, ngojol."

Strategi lain yang dilakukan adalah menghindari lingkungan yang memicu kemalasan, dan memilih ruang belajar yang lebih mendukung. Tindakan ini menunjukkan kesadaran terhadap faktor lingkungan yang mempengaruhi produktivitas.

"Kakak bikin jadwal gitu buat pergi ke kampus atau perpustakaan gitu keluar sama kawan-kawan perginya ramai-ramai, soalnya kalau di rumah itu gabisa, merasa malas ajaa."

Motivasi ekonomi dan tanggung jawab pasca-kuliah menjadi pendorong utama. Ini memperkuat gagasan bahwa tekanan bukan sekedar hambatan, tetapi juga pemicu untuk mencapai tujuan hidup yang lebih besar.

"Motivasinya biar cepat selesainya biar kerja lagi."

Peran Dukungan Sosial dalam Proses Penyusunan Skripsi

Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang terdekat mahasiswa dan orang-orang yang memiliki hubungan selama proses penyusunan skripsi mahasiswa. Teman merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa baik dalam lingkungan akademik dan non-akademik, serta sebagai dukungan langsung dan tidak langsung. Mahasiswa menjadikan teman sebagai memotivasi dalam menyelesaikan skripsi, memberi rasa memiliki, dan kepedulian, serta dukungan emosional.

"Kalau orang yang paling mendukung. Para secara spesifik enggak ada sih, cuman secara tidak langsung ada kawan-kawan apalagi aa kalau untuk yang memotivasi kawan ada kawan sekelas yang kamarnya sebelah kamar kost dia udah tamat, aa karena lihat udah jauh amat itu jadi itu yang mendorong saya juga pengen tamat walaupun tidak bisa secepatnya ..."

"... Jadi motivasi jurusan ada, di luar jurusan pun ada. Kalo dibanding-bandingin, aku lebih dekat sama kawan atau Circle di luar jurusan ini yang di BEM.... Terus tiba-tiba aku ngilang, teman-teman tuh ngira Kok Hergi aman?"

"Teman kakak mendukung kakak misalnya kakak lagi tak percaya diri."

"Jujur aja sii, terbuka cerita hal apapun sama teman."

"Tapi sekarang kaya dukungan kawan-kawan kek gapapa kok gapapa gitu."

"Dukungan dari teman tu cukup mempengaruhi ya kak yaa" – "Bangett."

Keluarga juga menjadi sumber dukungan mahasiswa, pertimbangan ekonomi keluargalah yang menjadi pertimbangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

"...unsur keluarga. Sekarang aa saya ada 2 orang adek. 2 orang adek itu kuliah secara berbarengan, jadi tanggungan orang tua otomatis jadi lebih berat karena itu juga saya mencari kerja sekalian ... saya bisa membiayai hidup sendiri dan tidak terlalu membebani orang tua."

Salah satu mahasiswa memberikan jawaban singkat.

"Yaa pastila keluarga terus teman-teman terdekat."

Dukungan sosial dari dosen pembimbing tidaklah kalah penting dengan memberikan arahan kepada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

"Dosen pembimbing kakak baik si orangnya terus dia lebih apaya, ngajarinnya tu memang satu-satu gitu rapih."

Ketakutan dan keraguan diri menjadi hambatan internal. Ketika tidak ada dukungan sosial, mahasiswa cenderung menunda atau menghindari proses bimbingan.

"Kakak lambat karena ya karena ga percaya diri... tinggal bimbingan aja tapi ga berani takut aja gitu."

Menemukan Nilai dalam Proses seperti Kebenaran, Kebaikan, Keindahan, dan Kesucian

Proses penyusunan skripsi memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menemukan nilai-nilai luhur, seperti kejujuran, kontribusi ilmiah, serta ekspektasi diri yang bermakna. Nilai kejujuran menjadi prinsip utama dalam menyusun karya ilmiah.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya fokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses yang etis.

"Lebih bertanggung jawab aja untuk menyelesaikan semuanya, terus jujur dalam penulisannya."

Penelitian dipandang sebagai sesuatu yang berguna, bukan hanya untuk memenuhi syarat kelulusan, tapi juga untuk memberikan manfaat. Ini menggambarkan keterlibatan nilai kebaikan dan kontribusi sosial.

"Menurut kakak iyaa... penelitian akak ni kaya termasuk membantu gitu bermanfaat bagi yang membaca."

Skripsi juga menjadi media untuk menyalurkan ekspresi diri secara intelektual. Proses menulis dipandang sebagai sarana menemukan dan menampilkan jati diri melalui analisis ilmiah.

"Kakak bisa mengeskpresikan diri kakak disana dan membuat analisis yang jelas."

Kepercayaan terhadap proses yang jujur dan rahasia memperkuat integritas pribadi mahasiswa sebagai peneliti pemula. Kesucian dalam berkarya menjadi salah satu nilai yang terinternalisasi.

"Jadi, masalah skripsi tidak jujur itu memang nggak ada niatan jadi secara tidak langsung itu terjaga kerahasiaannya."

Proses penyusunan skripsi memberi kesempatan untuk merefleksikan kembali ilmu yang telah dipelajari, sehingga memperkaya makna belajar dan menghidupkan kembali semangat akademik.

"Letak kebaikan proses penyusunan skripsi. Pertama itu balik lagi ke manajemen waktu. Kedua kita bisa mengulang lagi materi materi yang sudah kita pelajari bisa lebih mendalami..."

Makna Hidup dalam Hubungan dengan Tuhan

Hubungan dengan Tuhan menjadi salah satu sumber utama dalam menemukan makna hidup selama proses penyusunan skripsi. Tekanan akademik yang dihadapi tidak hanya ditanggapi dengan strategi kognitif atau emosional, tetapi juga dilandaskan pada kekuatan spiritual yang telah terbentuk sejak lama.

"... Dari aku merintis dari SMP di masjid. Terus SMA kuliah di masjid. Terus remaja masjid gitu ya. Ngidupin masjid segala macam... gak usah selemah iman itu."

Nilai-nilai religius telah menjadi bagian integral dari identitas dan berperan sebagai penguat dalam menghadapi tantangan berat, termasuk skripsi. Meskipun tidak semua mahasiswa secara eksplisit menyebutkan Tuhan dalam konteks teknis penyusunan skripsi, ada pengakuan bahwa kekuatan transenden tetap menjadi bagian penting dari proses penyusunan skripsi.

"...kalau dalam proses penulisan skripsi itu nggak ada. Cuma kalau dalam keseluruhan ee mungkin kalau masalah yang lebih tinggi seperti Tuhan, tentu saya juga berdo'a untuk melancarkan dalam segala urusan termasuk dalam skripsi dan pekerjaan ini."

Hubungan spiritual tidak selalu hadir dalam bentuk yang langsung atau kasat mata, melainkan sebagai kesadaran menyeluruh dalam menjalani hidup dan menyelesaikan tugas-tugas besar. Doa juga menjadi media utama dalam menjaga ketenangan batin dan meningkatkan keyakinan diri.

"Kita berdoa gitu, supaya diberi kemudahan, kelancaran semuanya kepada Tuhan terus biar kita optimis, percaya diri gituu."

Spiritualitas tidak hanya dimaknai sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memberi rasa aman, harapan, dan arah. Makna hidup juga terwujud dalam pemahaman tentang usaha dan kesabaran.

"Kaya mengenai usaha dan kesabaran gitu untuk mencapai tujuan yang diinginkan."

Pandangan ini mencerminkan keyakinan bahwa pencapaian tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang perlu dijalani dengan tekun dan penuh kepercayaan terhadap hasil akhir yang telah ditetapkan oleh Tuhan. Lebih jauh, pengalaman mendapatkan pekerjaan selama proses skripsi juga dimaknai sebagai bentuk rezeki atau bantuan dari Tuhan.

"...mendapat pekerjaan itu termasuk bantuan bagi saya karena merupakan rezeki karena dari situ saya bisa lebih fokus tanpa tekanan dalam mengerjakan skripsi dalam hal tekanan membebani orang tua."

Dari interpretasi tentang proses penyusunan skripsi yang dikemukakan di atas menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir bukan hanya merupakan tanggung jawab akademik, tetapi juga merupakan fase penting dalam pencarian makna hidup. Mahasiswa tidak hanya berupaya menyelesaikan tugas akhir mereka, tetapi juga mengalami proses reflektif terhadap kehidupan pribadi, tujuan masa depan, dan identitas diri.

Pada dimensi interpersonal, mahasiswa menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap diri sendiri, termasuk dalam hal manajemen waktu, tanggung jawab, dan kedisiplinan, serta mengatasi rasa takut yang dialami. Hal ini sejalan dengan pandangan (Frankl, 2003), yang menyatakan bahwa tekanan dan penderitaan dapat menjadi titik tolak individu dalam menemukan makna hidup. Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Kemampuan menghadapi tantangan dengan kesulitan yang beragam mengharuskan mahasiswa untuk dapat memahami potensi diri dengan mengatasi takut, ragu-ragu, dan khawatir (Kalyana & Uyun, 2024). Manajemen waktu, tanggung jawab, dan kedisiplinan juga merupakan bentuk efikasi diri. Dalam konteks ini, skripsi menjadi stimulus yang memunculkan dorongan untuk bertindak secara lebih terarah dan bermakna.

Ketika mahasiswa memahami tujuan dari proses yang mereka jalani, maka tekanan akademik justru dapat mendorong munculnya daya juang dan ketekunan. Skripsi dijadikan sebagai bentuk tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan walaupun prosesnya berlangsung lama. Dalam hal ini, skripsi dijadikan sebagai motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri individu untuk

mengerjakan suatu hal tanpa adanya pengaruh dari luar diri individu (Arianti, 2018). Selain itu, sikap santai menunjukkan kemampuan regulasi emosi dan penerapan coping yang baik. Seperti penjelasan dari Azizah (dalam Widiyanto et al. 2023), semakin baik (adaptif) sebuah coping maka kemungkinan individu untuk mengalami depresi dan stres akan semakin kecil dan sebaliknya.

Selanjutnya, tekanan ekonomi yang dijadikan sebagai motivasi untuk bekerja menunjukkan ketangguhan psikologis mahasiswa. Makna hidup yang kuat berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menghadapi stres secara lebih adaptif, sehingga individu tersebut cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi tekanan dan kesulitan hidup (Ostafin & Proulx, 2020). Selain itu, pemilihan lingkungan belajar memperlihatkan kesadaran mahasiswa dalam menjadikan hambatan sebagai dorongan dalam pengembangan diri. Tedeschi dan Calhoun (dalam Raudatussalamah & Putri, 2020) menekankan bahwa *post traumatic growth* merupakan perubahan positif yang muncul setelah individu mengalami kesulitan hidup untuk dapat naik ke level yang lebih tinggi.

Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing sangatlah penting selama proses ini. Dukungan yang didapat lebih dominan pada dukungan tidak langsung yang diberikan, seperti dukungan emosional dan motivasional dari teman. Dukungan emosional yang didapatkan dari teman sebaya dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan afeksi positif, menurunkan depresi, penemuan konsep diri yang positif dan karir yang lebih baik (Dewi et al., 2024). Serta penelitian yang dilakukan oleh Rejeki et al. (2023) yang menyatakan bahwa motivasi belajar dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan dari teman sebaya.

Keluarga memiliki peran krusial dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Faradilla, 2023). Kondisi ekonomi keluarga yang dirasa mahasiswa tidak lagi memungkinkan untuk memberikan dukungan finansial menjadi dorongan dalam menyelesaikan skripsi. Dosen pembimbing akademik juga memiliki peran yang sangat penting. Dosen pembimbing akademik yang menjalankan perannya dengan memberi masukan, menciptakan lingkungan belajar positif, dan hubungan interpersonal yang kuat dapat membantu mahasiswa dalam menyusun strategi pengerjaan skripsi, meningkatkan motivasi, keterlibatan mahasiswa, dan kepercayaan diri, serta dapat mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja nantinya (Riyadi et al., 2025). Tidak adanya dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing akademik dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi ini.

Proses penyusunan skripsi perlu dijadikan sebagai sarana penerapan nilai-nilai luhur dalam keilmiahannya. Nilai kebenaran dengan bertanggung jawab dan jujur selama proses penyusunan skripsi dapat mencerminkan proses yang etis dan tidak hanya berorientasi pada hasil akhir saja. Prinsip dasar dalam ilmu pengetahuan dan penelitian yang berkualitas adalah kejujuran (Mukhyi, 2023).

Melihat skripsi sebagai bentuk kontribusi ilmiah yang tidak hanya formalitas kelulusan merupakan cerminan dari nilai kebaikan pada mahasiswa. Skripsi juga dapat dijadikan sebagai sarana ekspresi diri mahasiswa dalam bentuk tulisan ilmiah dengan menyalurkan analisis, gagasan, dan jati dirinya. Nilai kesucian juga tergambarkan dalam komitmen untuk menjaga keaslian dan kerahasiaan karya tulis, sebagai bentuk penghargaan pada proses penyusunan skripsi yang murni. Nilai refleksi membantu pemahaman yang lebih mendalam dari materi-materi yang telah dipelajari selama kuliah.

Spiritualitas menjadi dimensi penting lain yang turut memperkuat makna hidup. Mahasiswa yang memiliki hubungan transendental dan keyakinan religius menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi beban akademik. Arung & Aditya (2021) menemukan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap *subjective well-being*. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan bahwa kepercayaan kepada Tuhan memberi rasa tenang dan harapan. Aktivitas spiritual seperti berdoa dan beribadah menjadi sarana untuk memperkuat optimisme dan menumbuhkan kepercayaan diri. Dalam hal ini, spiritualitas berfungsi sebagai bentuk *religious coping*, yaitu strategi untuk mengelola tekanan melalui pendekatan keagamaan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikembangkan oleh Pargament (1997), yang menyatakan bahwa individu yang menghadapi tekanan berat sering kali mengandalkan mekanisme spiritual untuk menemukan makna dan kestabilan emosi.

Dari perspektif logoterapi Frankl (2006), makna hidup dapat ditemukan melalui sikap individu dalam merespons penderitaan. Meskipun tidak semua mahasiswa secara eksplisit menyebutkan Tuhan dalam proses penyusunan skripsi, mereka tetap menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Bahkan, sikap sabar dan upaya yang terus dilakukan dalam menyelesaikan skripsi dimaknai sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan eksistensial.

Pendekatan salutogenik yang diperkenalkan oleh Antonovsky (1996) juga relevan dalam konteks ini. Ia menjelaskan bahwa makna hidup merupakan salah satu komponen penting dari *sense of coherence*, yakni cara individu memandang hidup sebagai sesuatu yang dapat dipahami, dikelola, dan bermakna. Hubungan dengan Tuhan berkontribusi dalam membentuk persepsi tersebut, sehingga individu lebih mampu bertahan dalam situasi sulit.

Beberapa mahasiswa juga mengaitkan keberhasilan atau kemudahan yang mereka peroleh, seperti kesempatan kerja atau dukungan dari lingkungan, sebagai bentuk rezeki atau intervensi Tuhan. Ini menunjukkan bahwa makna hidup yang dibentuk tidak hanya berasal dari pencapaian akademik semata, tetapi juga dari keyakinan bahwa perjalanan hidup mereka memiliki arah dan perlindungan yang bersifat spiritual.

Secara keseluruhan, pencarian makna hidup mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi bersifat multidimensional, melibatkan aspek psikologis, sosial, spiritual, moral, bahkan kultural. Fase ini menjadi titik balik eksistensial, di mana

mahasiswa tidak hanya menjadi penyelesaian tugas akademik, tetapi juga individu yang tumbuh secara menyeluruh dengan pemahaman yang lebih matang tentang tujuan hidup dan kontribusi mereka di masa depan.

Simpulan

Penyusunan skripsi oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan bagian penting dari pencarian makna dalam hidup mereka selain hanya tantangan akademik. Mahasiswa melakukan refleksi mendalam tentang nilai-nilai hidup mereka, tujuan masa depan, dan identitas diri mereka. Mereka belajar lebih banyak tentang pengendalian diri, tanggung jawab, dan manajemen waktu karena tekanan. Skripsi membantu mahasiswa berkembang secara pribadi dan profesional serta membantu mahasiswa bertindak positif dalam situasi tertekan. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen sangat membantu mahasiswa tetap termotivasi dan stabil emosi. Selama proses penyusunan, prinsip-prinsip seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kontribusi ilmiah juga diterapkan. Selain itu, telah ditunjukkan bahwa spiritualitas merupakan fondasi penting untuk menumbuhkan optimisme dan ketenangan batin serta menjadi mekanisme coping yang membantu menemukan makna hidup. Oleh karena itu, skripsi tidak hanya merupakan syarat kelulusan tetapi juga peristiwa penting yang membentuk integritas dan kedewasaan mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran perguruan tinggi dalam menyediakan dukungan psikologis, akademik, dan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir, seperti layanan konseling, pendampingan akademik, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan kampus. Dosen pembimbing juga diharapkan mampu menciptakan hubungan yang suportif agar mahasiswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, mahasiswa perlu didorong untuk mengembangkan strategi coping yang positif dan menjaga keseimbangan spiritual sebagai sumber ketahanan diri.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan beragam agar memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pencarian makna hidup mahasiswa tingkat akhir. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji hubungan makna hidup dengan variabel lain, seperti resiliensi, *self-efficacy*, kesehatan mental, atau dukungan sosial menggunakan pendekatan kuantitatif maupun mixed methods.

Referensi

- Abdullah, A. F., Masad, M., Novrizal, N., & Azis, A. (2026). Kehidupan sebagai Metodologi Penelitian: Analogi Reflektif antara Proses Penulisan Tugas Akhir dan Pencarian Makna Hidup. *Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 6(2). <https://doi.org/10.54437/irsyaduna>
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

- Arianti. (2018). PERANAN GURU DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA Arianti. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa.html?year=2024>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Spiritualitas dan Resiliensi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Dewi, S., Kurniati, N., & Asmoro, D. S. (2024). Dampak Dukungan Emosional Teman Sebaya terhadap Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2562>
- Faradilla, A. (2023). *PERAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN PALOPO DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO.
- Frankl, V. E. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi (Indonesia)*. Kreasi Wacana.
- Frankl, V. E. (2006). *Logoterapi Psikologis Melalui Pemaknaan Eksistensi (M. Nuradin, Tran.)*. Kreasi Wacana.
- Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 6(2), 141–152. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>
- Kalyana, A. D., & Uyun, Z. (2024). *SELF EFFICACY PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- La Kahija, Y. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup (G. Sudiby, Ed.; 1st ed.)*. PT Kanisius.

-
- Mukhyi, M. A. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN PANDUAN PRAKTIS PENELITIAN YANG EFEKTIF*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(6), 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2025). *STATISTIK PENDIDIKAN TINGGI 2024 Higher Education Statistic*.
- Petrov, N., Robinson, O. C., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., & Laila, U. (2026). The Relationship Between Developmental Crisis and Meaning in Life in Emerging Adulthood: An Analysis of Data from Eight Countries. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-026-09554-0>
- Raudatussalamah, & Putri, D. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Post Traumatic Growth pada Penyintas Stroke. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 83–90. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9035>
- Rejeki, Y. F., Rahayu, S., & Suparni. (2023). JURNAL SEHAT MASADA VOLUME XVII NOMOR 2 Juli 2023 DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA. *JURNAL SEHAT MASADA*, 17(2), 94–101. <https://doi.org/10.38037/jsm.v17i2.445>
- Riyadi, A., Muhtarom, I., & Anggun Sari, K. (2025). Analisis Peran Dosen dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Teknik Mesin: Studi Literatur. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 75–91. <https://doi.org/10.62491/njpi.2025.v5i1-6>
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Setiawan, H. E., & Sakti, H. (2019). PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA RESIDIVIS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS 1 SEMARANG. *Jurnal Empati*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23572>

Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (19th ed.). ALFABETA.

Widiyanto, M., Lutfianawati, D., & Arisandi, S. (2023). 12483-61552-1-PB. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(12), 3531–3540.
<https://doi.org/10.33024/jikk.v10i12.12483>