

Endless Revision Loop Syndrome: Fenomena Stres Berkepanjangan pada Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir

Siti Fatimah Nur I'aly Hasanah¹, Septi Gumindari²

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon^{1,2}

*Correspondence author: dheiyally@gmail.com

Abstract. The thesis completion process frequently traps students in repetitive and unpredictable revision cycles, triggering prolonged stress and impeding timely graduation. This study aims to: (1) explore students' subjective experiences in confronting repeated revisions; (2) identify the determinant factors causing this phenomenon; (3) understand the dynamics of chronic stress that develops; and (4) formulate a new psychological construct termed Endless Revision Loop Syndrome (ERLS). A qualitative phenomenological approach was employed, involving five university graduates recruited through purposive sampling and in-depth interviews. The findings reveal that all informants experienced feeling 'trapped' in repetitive draft revision cycles without a predictable endpoint, accompanied by frustration, stagnation, and a crisis of self-confidence stemming from inconsistent supervisory guidance. Determinant factors include supervisor inconsistency, institutional bureaucratic rigidity, limited access to primary references, and low student self-efficacy. Psychological stress progressed from mild cognitive load to chronic distress manifesting as psychosomatic health disorders, defensive procrastination, and social isolation. ERLS is constructed as a specific psychological distress condition triggered by the interaction between external barriers and internal vulnerability, forming a subjective belief that the thesis process has no clear termination point, yet can be disrupted through mental resilience, assertive communication, and social support. This study contributes theoretically by introducing a new nomenclature in academic stress discourse, with practical implications for institutions in designing more responsive and transparent supervisory systems.

Keywords: Endless Revision Loop Syndrome; Academic Stress; Thesis Completion; Coping Strategy; University Students

Abstrak. Proses penyusunan tugas akhir sering kali menjebak mahasiswa dalam siklus revisi yang repetitif dan tidak terprediksi, sehingga memicu kondisi stres berkepanjangan serta menghambat kelulusan tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi revisi berulang; (2) mengidentifikasi faktor-faktor determinan penyebabnya; (3) memahami dinamika stres yang berkembang; serta (4) merumuskan konstruk psikologis Endless Revision Loop Syndrome (ERLS). Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologi dengan melibatkan lima informan lulusan perguruan tinggi melalui teknik purposive sampling dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami perasaan 'terperangkap' dalam siklus perbaikan draf berulang tanpa kepastian kapan berakhir, disertai frustrasi dan krisis kepercayaan diri. Faktor determinan mencakup inkonsistensi arahan pembimbing, kekakuan birokrasi institusi, keterbatasan akses rujukan primer, serta rendahnya efikasi diri yang saling berinteraksi secara dinamis. Dinamika stres berkembang dari beban kognitif ringan menjadi distress kronis yang memanifestasi dalam gangguan psikosomatis, prokrastinasi defensif, dan isolasi sosial. ERLS dikonstruksi sebagai kondisi distress psikologis spesifik yang dapat diputus melalui resiliensi mental, komunikasi asertif, dan dukungan sosial. Penelitian ini berkontribusi secara teoretis dengan memperkenalkan nomenklatur baru dalam diskursus stres akademik serta memiliki implikasi praktis bagi institusi dalam merancang sistem bimbingan yang lebih responsif dan transparan.

Kata kunci: Endless Revision Loop Syndrome; Stres Akademik; Tugas Akhir; Strategi Koping;

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam menjalani masa studinya cenderung rentan mengalami stres yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan akademik guna mencapai kelulusan (Ellis, 2023). Stres akademik muncul sebagai respons psikologis ketika mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang dianggap membahayakan integritas diri, terutama saat pengerjaan skripsi. Selain itu, besarnya beban tugas kuliah yang tidak proporsional dengan waktu yang tersedia sering kali memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa (Irvanti, 2025). Fenomena ini menjadi isu kesehatan mental yang signifikan secara global, di mana prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Asia dilaporkan berkisar antara 39,6% hingga 61,3% (Yuda, 2023). Di lingkungan Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (UINSSC), sejumlah mahasiswa tingkat akhir mengalami penundaan kelulusan akibat siklus revisi yang berlarut-larut dan dinamika bimbingan yang tidak menentu. Kondisi ini menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara besarnya tuntutan tugas dengan ketersediaan sumber daya yang dimiliki mahasiswa sering kali memicu distress yang menghambat keberhasilan studi (Monalisa, 2022).

Tekanan psikologis di tengah proses pengerjaan skripsi merupakan konsekuensi dari interaksi kompleks antara faktor internal individu dan kondisi eksternal lingkungan. Pada dimensi internal, aspek kepribadian serta rendahnya tingkat efikasi diri *self-efficacy*, teridentifikasi sebagai pemicu utama kerentanan mahasiswa terhadap stres (Anindya, 2018). Selain itu, ketidakmampuan mengelola waktu serta besarnya beban tugas simultan turut memperparah kondisi mental mahasiswa (Susmiatin, 2024). Dari sisi eksternal, dinamika relasi dengan dosen pembimbing menjadi faktor determinan yang paling krusial; arahan yang tidak konsisten dan sulitnya akses bimbingan merupakan beban utama yang dirasakan mahasiswa. Meskipun fenomena stres akademik telah didokumentasikan secara luas (Gloria, 2024), masih terdapat kesenjangan signifikan dalam kajian yang membedah siklus revisi berulang sebagai konstruk psikologis yang mandiri.

Fakta lapangan mengonfirmasi bahwa dinamika perbaikan draf skripsi memicu konsekuensi yang fatal bagi mahasiswa penyusun tugas akhir. Informan ketiga (I-3) memaparkan kondisinya: *"Pas masuk ke Bab 3 mau ke Bab 4, di situ fisik saya bener-bener drop. Saya kena maag kronis, sampai kena vertigo juga gara-gara pola begadang yang kacau buat ngejar skripsi. Akhirnya saya harus bed rest total selama 2 bulan."* Tekanan tersebut bahkan mendorongnya menarik diri dari lingkungan sosial: *"Di situ saya stres berat secara psikologis dan finansial, sampai-sampai sempet mengurung diri di kamar."* Temuan awal yang bersifat empiris ini mendorong peneliti untuk mengkaji fenomena tersebut secara lebih mendalam.

Pemetaan penelitian terdahulu menunjukkan beberapa titik relevansi sekaligus kesenjangan. (Ardi, 2025) mengkaji stres akademik mahasiswa rantau dengan fokus pada faktor keterisolasian geografis; (Sunaryo, 2025) mengidentifikasi beban kognitif linguistik sebagai prediktor utama stres mahasiswa bahasa Inggris; dan (Tanjung Sari, 2024) mengeksplorasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir secara holistik. Ketiga penelitian tersebut belum menghasilkan konstruk psikologis baru yang secara spesifik merepresentasikan pengalaman terjebak dalam siklus perbaikan draf yang berulang.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diinisiasi untuk memperkenalkan konsep *Endless Revision Loop Syndrome* (ERLS) sebagai upaya sistematis memberikan eksplanasi ilmiah terhadap fenomena psikologis yang lazim dialami mahasiswa. Penelitian ini diarahkan untuk mencapai empat tujuan: (1) menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi revisi berulang; (2) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab siklus revisi yang tidak berujung; (3) memahami dinamika stres berkepanjangan selama proses revisi; dan (4) merumuskan konsep ERLS berdasarkan pengalaman langsung partisipan. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi memperkaya diskursus psikologi pendidikan melalui konstruksi konseptual yang orisinal, sekaligus membuka ruang bagi penelitian lanjutan terkait intervensi konseling akademik bagi mahasiswa yang terjebak dalam siklus bimbingan yang tidak berkesudahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi guna mengeksplorasi makna yang dikonstruksi mahasiswa berdasarkan pengalaman hidup mereka, sehingga fokus kajian tidak hanya terbatas pada apa yang dialami, melainkan juga pada cara mereka memaknai pengalaman tersebut secara personal (Sunaryo, 2025). Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026, melibatkan mahasiswa yang telah menyelesaikan studi dan lulus pada tahun 2025 hingga awal 2026, berfokus pada pengalaman mereka selama proses penyusunan tugas akhir terkait fenomena ERLS.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas lima orang lulusan perguruan tinggi yang direkrut melalui teknik, *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: (1) telah menyelesaikan tugas akhir; (2) memiliki riwayat terjebak dalam siklus revisi yang repetitif; serta (3) bersedia membagikan pengalamannya secara terbuka. Kelima informan diidentifikasi menggunakan kode I-1 hingga I-5.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur menggunakan panduan 28 butir pertanyaan terbuka yang diklasifikasikan ke dalam empat dimensi operasional selaras dengan tujuan penelitian. Pengolahan data menggunakan metode, *reflexive thematic analysis*, enam tahapan (Braun, 2024). Untuk menjamin kredibilitas temuan, diterapkan triangulasi sumber serta, *member checking*: setiap temuan dari satu informan diverifikasi dan dibandingkan dengan pernyataan informan lainnya, serta hasil interpretasi sementara dikonfirmasi kembali kepada para partisipan agar sesuai dengan realitas pengalaman hidup mereka (Ardi, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Subjektif Mahasiswa dalam Menghadapi Revisi Berulang: Konfirmasi Empiris atas Fenomena Keterjebakan Siklikal

Data penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menempuh perjalanan akademik yang sarat dengan dinamika perbaikan draf yang tidak linear, kesulitan ini selaras dengan hambatan mahasiswa dalam menentukan judul penelitian serta mengomunikasikan ide ke dalam bahasa ilmiah yang sistematis di draf awal (Fitria, 2022). Meskipun masing-masing individu memiliki karakteristik dan kendala teknis yang berbeda, ditemukan pola seragam yang mencerminkan, *Endless Revision Loop*

Syndrome, (ERLS), yakni tuntutan penyempurnaan yang terjadi berulang pada substansi yang sama, perubahan arahan yang mendadak, serta ketidakpastian prediktif mengenai kapan proses bimbingan akan berakhir.

Manifestasi awal ERLS tercermin dari stagnasi progres pada komponen penelitian yang identik. Meskipun mahasiswa telah melakukan perbaikan komprehensif sesuai instruksi sebelumnya, dosen pembimbing secara konsisten menemukan celah baru pada komponen yang sama. Kondisi ini membentuk siklus psikologis, *learned helplessness*, di mana mahasiswa kehilangan motivasi akibat merasa bahwa upaya maksimalnya tidak memperoleh pengakuan (Maharani, 2024). Temuan ini sejalan dengan realitas yang dilaporkan I-1:

"Iya, saya ngerasa proses ini nggak kelar-kelar, terutama pas bagian ngejelasin sisi religiusnya. Padahal saya udah nambahin poin-poin yang diminta sebelumnya, tapi pas pertemuan berikutnya selalu aja ada yang dianggap kurang sama dosen. Rasanya tuh kayak muter-muter di tempat yang sama terus-menerus.", (Informan 1, Wawancara, 13 Mei 2026, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UINSSC)

Beberapa partisipan mengalami dinamika yang lebih drastis berupa perubahan paradigma metodologis secara total di tengah proses pengerjaan. Perubahan ini memiliki dampak, *twofold*: secara teknis mengharuskan pengulangan proses konstruksi berpikir dari titik awal, dan secara psikologis memicu degradasi motivasi yang signifikan, sebagaimana diungkapkan I-2:

"Pas momen itu, jujur saya ngerasa males banget dan sempet hilang semangat buat ngelanjutin skripsi. Rasanya kecewa berat karena harus mulai lagi dari nol, padahal pengerjaan drafnya udah jalan cukup jauh.", (Informan 2, Wawancara, 19 Mei 2026, Perpustakaan UINSSC)

Intensitas revisi yang berlebihan terbukti melampaui batas psikologis dan memasuki ranah fisiologis. I-3, yang mengalami intensitas revisi tertinggi dalam penelitian ini, menyatakan:

"rasanya bener-bener mengikis kesehatan mental saya. Revisi bisa sampai puluhan kali, terus drafnya ketahan lama karena dosennya sibuk. Akhirnya kondisi fisik saya drop dan kelulusan jadi ketunda.", (Informan 3, Wawancara, 14 Mei 2026, Ma'had Al Jamiah UINSSC)

ERLS terbukti bersifat persisten dan tidak mengenal batasan waktu akademik, bahkan berlangsung hingga tahap sidang munaqasyah. I-4 mengungkapkan:

"Pas udah dapet ACC dan masuk ruang sidang, saya pikir semuanya udah aman dan tinggal pertahanin argumen aja. Tapi kenyataannya nggak terduga banget, dosen penguji malah mempertanyakan lagi kelayakan komponen utama skripsi saya. Di situ mental saya bener-bener drop, karena ketidakpastian yang bikin cemas itu justru muncul di saat ujian akhir.", (Informan 4, Wawancara, 15 Mei 2026, Fakultas Ekonomi dan Bisnis UINSSC)

Temuan-temuan di atas membuktikan bahwa ERLS menciptakan, *extended uncertainty* yang menggerus kepercayaan diri mahasiswa secara progresif, mengonfirmasi bahwa pengalaman 'terperangkap' dalam siklus revisi bersifat universal di antara seluruh partisipan penelitian ini.

Faktor-Faktor Determinan Siklus Revisi yang Tidak Berujung

Fenomena ERLS merupakan hasil interaksi dinamis antara tiga dimensi determinan utama. Hambatan paling dominan bersumber dari proses bimbingan akademik yang tidak konsisten. Seluruh partisipan melaporkan tantangan dalam menyelaraskan ekspektasi mereka dengan arahan dosen. Keterbatasan aksesibilitas dosen menciptakan *uncertainty loop*, kondisi ketika mahasiswa kehilangan kemampuan memprediksi kapan umpan balik akan diberikan sehingga proses pemeriksaan naskah berubah menjadi *bottleneck* struktural. I-3 melaporkan:

"Dospem utama saya itu tipikal orang yang super sibuk. Beliau memegang banyak banget bimbingan mahasiswa, terus masih harus ngurus manajemen lembaga pendidikan lain sama kegiatan taklim juga, makanya fokusnya kebagi-bagi. Efeknya ke saya, draf skripsi itu sering ketahan lama di meja beliau tanpa tahu pasti kapan mau direvisi.", (Informan 3, Wawancara, 14 Mei 2026, Ma'had Al Jamiah UINSSC)

Faktor kedua adalah kekakuan birokrasi institusional yang memberikan tekanan sistemik (Irvanti, 2025). Miskomunikasi berupa keterlambatan pengumuman jadwal seminar proposal yang hanya diberitahukan 3–5 hari sebelum hari-H dialami I-2. Tekanan institusional mencapai puncaknya pada I-3, di mana penutupan sistem pendaftaran sidang terjadi secara mendadak tanpa sosialisasi memadai, memaksanya menambah semester dan menanggung beban finansial UKT baru. Interaksi antara lambatnya respons pembimbing dan regulasi institusi yang rigid menciptakan *double burden* yang mengabrasi stabilitas psikis dan finansial mahasiswa sekaligus (Fitria, 2022).

Faktor ketiga adalah hambatan akses referensi yang mengungkap dimensi ekonomi edukasional dalam ERLS suatu aspek yang selama ini kerap luput dari perhatian dalam kajian stres akademik konvensional. I-5 menyatakan: *"Aku tuh harus nyari tafsir dan tafsirnya tuh enggak ada di web, rada susah. Dan kalau semisal mau versi yang asli, itu harus beli dan harganya mahal sampai jutaan rupiah. Kondisi itu yang menghambat banget, apalagi aku ngerasa gaptek dan enggak tahu web-web referensi lainnya."*, (Informan 5, Wawancara, 22 Mei 2026, Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC)

Faktor internal berupa disfungsi koping memperkuat seluruh hambatan eksternal tersebut. Ketakutan mengomunikasikan hambatan kepada dosen serta tekanan psikologis akibat tertinggal dari rekan sejawat memicu respons maladaptif berupa penarikan diri dari aktivitas bimbingan. Interaksi antara rasa malas yang muncul sebagai bentuk kelelahan mental dengan hambatan bimbingan menciptakan kebuntuan. Hal ini berkaitan erat dengan fluktuasi motivasi belajar mahasiswa; di mana semakin rendah motivasi individu dalam menulis skripsi, maka intensitas stres yang dirasakan akan semakin meningkat (Seto, 2020). Pola ini konsisten dengan teori efikasi diri Bandura, di mana individu dengan keyakinan diri rendah cenderung menghindari situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kompetensinya (Nabila, 2021).

Dinamika Stres Berkepanjangan: dari Beban Kognitif Ringan Menuju Distres Kronis

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan proses akumulatif yang berkembang secara gradual. Pada fase awal, stres bermanifestasi sebagai beban kognitif ringan berupa kebingungan

mengenai arah penelitian. Namun seiring munculnya siklus revisi yang repetitif, tekanan tersebut berevolusi menjadi distres kronis yang destruktif.

Dampak psikosomatis merupakan bukti paling nyata bahwa ERLS memiliki konsekuensi fisiologis yang terukur. Tekanan psikologis berkepanjangan secara langsung memengaruhi fungsi biologis dasar melalui aktivasi sistem saraf simpatik yang terus-menerus tanpa kesempatan tubuh kembali ke kondisi homeostasis. I-5 melaporkan:

"Untuk pola tidur, saya sampai gabisa tidur, jam 02.00 WIB baru bisa. Apalagi kalau esok ada sesi bimbingan. Pola tidur dan pola makan ga teratur banget, karena saya hanya makan kalau saya laper.", (Informan 5, Wawancara, 22 Mei 2026, Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC)

Secara Penundaan menyebabkan tugas psikologis, akumulasi stres dalam siklus ERLS memicu prokrastinasi defensif sebagai respons yang kontraproduktif (Yohana, 2022). Mahasiswa menjauhi naskah skripsi bukan karena kemalasan, melainkan karena kecemasan menulis (*writing anxiety*) yang melumpuhkan kemampuan kognitif mereka setelah menghadapi penolakan atau perubahan metode draf secara mendadak, seperti yang dialami I-4 yang menghentikan pengerjaan selama dua bulan akibat perubahan metode menjadi R&D. Prokrastinasi ini berubah menjadi lingkaran setan (*vicious circle*): penundaan menyebabkan tugas menumpuk, meningkatkan intensitas stres, dan memperparah penundaan berikutnya (Yohana, 2022).

Pada dimensi sosial, isolasi menciptakan paradoks berbahaya: justru ketika mahasiswa paling membutuhkan dukungan, mereka merasa tidak layak mendapatkannya akibat rasa malu dan minder yang mendalam. I-5 mengungkapkan:

"Efeknya ke mental aku tuh jadi ngerasa minder dan insecure banget. Aku sering kepikiran, Ya Allah, temen-temen yang lain udah pada lulus dan selesai, sementara aku masih tertahan di sini dan enggak maju-maju. Mindernya aku tuh bukannya harusnya semangat, tapi kayak menarik diri, menutup diri... sampai sempat mengurung diri di kamar.", (Informan 5, Wawancara, 22 Mei 2026, Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC)

Terputusnya jaringan dukungan sosial akibat penarikan diri ini pada gilirannya memperburuk prognosis penyelesaian tugas akhir secara keseluruhan (Anindya, 2018).

Konstruksi Konsep *Endless Revision Loop Syndrome* (ERLS): Sintesis Teoretis dan Implikasi Praktis.

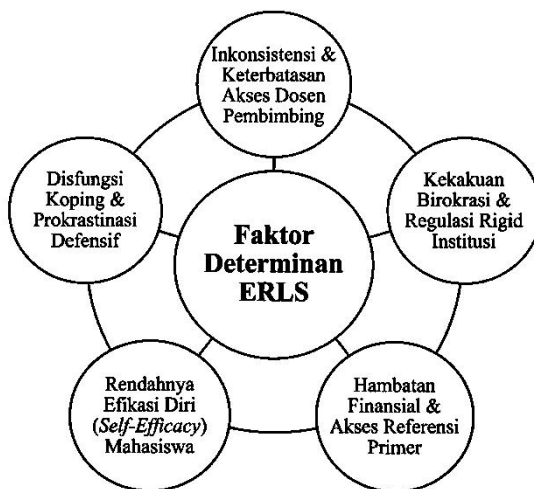
Berdasarkan sintesis terhadap keseluruhan pengalaman hidup (*lived experiences*) kelima informan, penelitian ini merumuskan konstruk psikologis baru *Endless Revision Loop Syndrome*, (ERLS). ERLS didefinisikan sebagai suatu kondisi distres psikologis spesifik yang dialami mahasiswa ketika merasa terjebak dalam siklus perbaikan tugas akhir yang terjadi secara repetitif dan seolah tidak berujung, dipicu oleh interaksi antara hambatan eksternal dan kerentanan internal yang membentuk keyakinan subjektif bahwa proses penyusunan tugas akhir tidak memiliki titik terminasi yang jelas. Keragaman pola ERLS pada kelima informan tersaji dalam Tabel 1 berikut:

Table 1. Variasi Pola *Endless Revision Loop Syndrome* (ERLS) pada Kelima Informan

No	Partisipan	Pengalaman (ERLS)
1	Informan 1	Stagnasi pada penguatan argumentasi religiositas
2	Informan 2	Perubahan total paradigma metodologi (kuantitatif → R&D)
3	Informan 3	Frekuensi revisi lebih dari puluhan kali
4	Informan 4	Ketidakpastian hingga tahap sidang
5	Informan 5	Penyesuaian berulang yang memerlukan perombakan alur logika

Sumber: Data Primer Penelitian (2026)

Picture 1. Information of the Picture



Fenomena ERLS selaras dengan premis dasar teori stres transaksional, yang menyatakan bahwa tekanan muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan telah melampaui kapasitas pribadinya untuk merespons (Widiastuti, 2025). Data mengonfirmasi bahwa ERLS bersifat persisten, multidimensional, dan tidak mengenal batas waktu akademik. Lingkaran ini bergerak dari stagnasi argumen religiositas di bab awal (I-1), perombakan radikal metodologi (I-2), penyesuaian berulang alur logika (I-5), frekuensi revisi puluhan kali (I-3), hingga ketidakpastian yang muncul di ruang sidang *munaqasyah* (I-4).

Hubungan temuan ini dengan penelitian sebelumnya memperkuat validitas konstruk ERLS. Pola stagnasi revisi redundan menciptakan persepsi bahwa keberhasilan studi berada di luar kendali mahasiswa, bermuara pada distres kronis (Maharani, 2024). Rendahnya efikasi diri bertindak sebagai 'bahan bakar' yang memperpanjang siklus revisi, karena mahasiswa menjadi ragu dalam mengambil keputusan akademik yang asertif (Sunaryo, 2025). Sebaliknya, integrasi antara koping berfokus masalah dan koping religius terbukti meningkatkan resiliensi

mahasiswa (Batubara, 2025);(Monalisa, 2022), praktik *self-disclosure* pun membantu mahasiswa mencapai katarsis yang melegakan beban psikologis (Handayani, 2019). Dukungan sosial dari lingkungan terdekat, seperti keluarga dan rekan sejawat, juga berperan sebagai bantalan emosional. Pengintegrasian strategi koping yang adaptif, terutama melalui pendekatan spiritual dan religiusitas, terbukti efektif membantu mahasiswa mencapai ketenangan batin dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Fatia, 2024).

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi konkret bagi tiga pihak. Bagi dosen pembimbing, diperlukan kesepakatan parameter kelayakan revisi secara eksplisit di awal proses bimbingan disertai konsistensi arahan untuk meminimalkan potensi *misalignment* yang memicu stagnasi. Bagi institusi, temuan mengenai *institutional stressor*, mengindikasikan perlunya evaluasi mekanisme komunikasi jadwal akademik, kebijakan administratif yang lebih akomodatif, serta penyediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses oleh mahasiswa tingkat akhir. Bagi mahasiswa, pemahaman atas konstruk ERLS dapat berfungsi sebagai psikoedukasi, sehingga pengalaman 'terjebak' dalam revisi tidak dimaknai sebagai kegagalan personal, melainkan sebagai dinamika sistem yang dapat diatasi.

Kelebihan penelitian ini terletak pada orisinalitas konseptual, yakni memperkenalkan nomenklatur ERLS sebagai konstruk psikologis baru yang belum diangkat secara eksplisit dalam literatur stres akademik sebelumnya. Namun demikian, keterbatasan mencakup: (1) jumlah informan yang relatif terbatas (lima orang) sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas; (2) keterlibatan hanya satu perguruan tinggi yang membatasi transferabilitas temuan; dan (3) sifat retrospektif wawancara yang berpotensi memunculkan *recall bias*. Penelitian lanjutan dengan jumlah informan yang lebih besar, lintas institusi, serta desain longitudinal akan memperkuat validitas dan generalisasi konstruk ERLS.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Endless Revision Loop Syndrome* (ERLS) adalah fenomena distres akademik kronis yang berakar pada interaksi kompleks antara rendahnya efikasi diri mahasiswa dengan inkonsistensi bimbingan serta kekakuan birokrasi institusi. Dampak ERLS terbukti multidimensional, mencakup stagnasi akademik, gangguan psikosomatis, prokrastinasi defensif, hingga isolasi sosial yang berlangsung lintas tahapan akademik bahkan hingga detik-detik menjelang sidang *munaqasyah*. Meskipun demikian, pengintegrasian strategi koping adaptif bersama dukungan sosial yang kuat menjadi kunci resiliensi mahasiswa dalam memutus siklus revisi tersebut.

Penelitian ini berkontribusi secara teoretis dengan memperkenalkan nomenklatur baru yang lebih spesifik dibandingkan konsep stres skripsi secara umum, menyoroti dimensi siklikal, persistensi lintas tahapan, dan ketidakpastian temporal sebagai inti pengalaman. Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat: (1) mengembangkan instrumen pengukuran ERLS secara kuantitatif yang valid dan reliabel; (2) memperluas cakupan sampel secara lintas disiplin ilmu dan lintas institusi; serta (3) mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling akademik spesifik untuk memitigasi dampak psikologis ERLS pada mahasiswa tingkat akhir.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh informan yang telah bersedia berbagi pengalaman dengan penuh keterbukaan dan kejujuran, kepada Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon atas dukungan institusional yang diberikan, serta kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya, G. S., & Sartika, D. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 345–351. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/voio.17254>
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1139300>
- Batubara, S., Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2025). Exploring the Interplay of Self-Esteem, Gratitude, and Subjective Well-Being Among Muslim University Students in State Islamic University of North Sumatra Indonesia. *Journal of Contemporary Islam and Muslim Societies*, 9(2), 234–256. <https://doi.org/10.30821/jcims.v9i2.24663>
- Braun, V., & Clarke, V. (2024). A critical review of the reporting of reflexive thematic analysis in Health Promotion International. *Health Promotion International*, 39(3), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/heapro/daae049>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orang tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 12–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
- Fatia, D., Syarkawi, Khairunida, D., Salsabila, K., Ramadhona, R., Dewi, D. P. P., & Yulia, C. (2024). Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir UHAMKA dalam menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2>
- Fitria, T. N. (2022). Analysis Of Efl Students Difficulties In Writing And Completing English Thesis. *LLT Journal: Journal on Language and Language Teaching*, 25(1), 295–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.24071/llt.v25i1.3607>
- Fryska Yohana, Pomarida Simbolon, & Maria Pujiastuti. (2022). The Relationship between Procrastination and Stress in Final Year Students Who Are Writing Their Thesis at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2022. *Jurnal Indah Sains Dan Klinis*, 3(2), 28–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.52622/jisk.v3i2.60>
- Gloria, N., Martani, N. S., Arifin, S., Jelita, H., & Widiarti, A. (2024). The Relationship Between Coping and Stress Levels in Students from The Class of 2020 at The Faculty of Medicine, Palangka Raya University, During Their Thesis Preparation. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(2), 154–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jps.v13i2.51898>
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 47–51. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.437>
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN syarif hidayatullah Jakarta. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11), 671–676. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15756165>

- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(3), 947–956. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v2i3.205>
- Nabila, & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sunaryo, D. F., Trisnawati, W., & Kurniawan, R. (2025). The Investagating Students Stress Model Of The Cognitive Load In Undergraduate English Thesis Writing. *Journal Of Language Education Development*, 7(2), 116–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/jled.v7i2.3482>
- Susmiatin, E. A., Ishariani, Kartikasari, M., & Ardiansyah, I. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Prodi Srjana Keperawatan STIKES Karya Husana Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 306–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.36>
- Tanjung Sari, D., Afiati, E., Prabowo, A. S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng T. JKIP : *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741. <https://doi.org/https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat AKKhir Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739–9760. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48810>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Description of students' academic stress levels in completing their final thesis assignments at the Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Jambi Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jpima.v2i1.27092>