



Coping Skill Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Prodi Informatika Universitas Dehasen Bengkulu)

Rani Nurliyanti ¹⁾; Sri Narti ²⁾; Maryaningsih ³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ raninurliyanti02@gmail.com ; ²⁾ srinarti@unived.ac.id ; ³⁾ maryaningsihkrs@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [30 Oktober 2024]

Revised [02 Desember 2024]

Accepted [04 Desember 2024]

KEYWORDS

Coping Skills, Students, Thesis Guidance.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Coping skill merupakan strategi dalam mengelola dan beradaptasi dalam situasi sulit serta kemampuan dalam mengatasi adanya kendala-kendala yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping skill yang digunakan mahasiswa informatika dalam bimbingan skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara mendalam (deep interview), observasi dan dokumentasi. Adapun teori yang digunakan yaitu teori coping stress dari Lazarus & Folkman. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Informatika lebih cenderung fokus ke permasalahan (problem-focused coping) seperti strategi menyusun jadwal pengerjaan yang teratur, berdiskusi dengan kakak tingkat atau teman, melawan rasa malas, serta mencari referensi tambahan dari jurnal-jurnal penelitian terdahulu dan website dalam mengerjakan revisi skripsi, sebab tidak semua mahasiswa Program Studi Informatika memiliki kemampuan dalam mengelola emosi (emotion-focused coping) seperti terbawa emosi, tertekan, kesal ketika proses bimbingan dengan dosen sangat lama dan berulang kali melakukan revisi skripsi. Hasil temuan, beberapa dosen tidak membalas chat mahasiswa bimbingan skripsi, dosen belum ada waktu sehingga mahasiswa belum semua mampu mengelola emosinya dikarenakan masih kurangnya rasa sabar, masih mudah putus asa, mudah panik, belum bisa melawan rasa malas. Ditambah lagi kurangnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen sehingga menyebabkan mahasiswa kurang termotivasi untuk menyelesaikan proses bimbingan skripsinya dengan dosen.

ABSTRACT

This research aims to determine the coping skills used by informatics students in thesis guidance. The research method used was a qualitative descriptive approach with in-depth interview techniques with four students who were active in thesis guidance and two thesis supervisors as sources of information in the research. The theory used is the stress coping theory from Lazarus & Folkman 1984. The results of the research show that informatics students of the Informatics Study Program are more likely to focus on problems (problem-focused coping) such as preparing a regular work schedule, discussing with seniors or friends, fighting feeling lazy, and looking for additional references from previous research journals or websites that support learning, because not all Informatics students have the ability to manage emotions (emotion-focused coping) such as seeking support from friends and family, not easily getting emotional when the lecturer is angry when don't reply to chats, be patient, don't panic, don't give up easily trying to carry out guidance and remain enthusiastic especially when experiencing pressure during thesis guidance.

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan tinggi telah membuka banyak peluang bagi individu untuk meraih cita-cita mereka. Untuk mencapai kesuksesan tersebut banyak harus melewati banyak rintangan seperti keterbatasan ekonomi, kurangnya dukungan dari keluarga, atau masalah dalam proses pembelajaran. Selain itu juga, rintangan paling berat yang akan dihadapi oleh mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi yang dapat mempengaruhi kualitas akademik dan kesejahteraan mental mereka. Menurut Clark Kerr (1963) dalam buku *The Uses Of The University*, universitas atau perguruan tinggi adalah sebuah *multiversity* yang menggambarkan tempat pendidikan tinggi sebagai entitas dengan berbagai disiplin ilmu yang independen namun saling terhubung. Proses pendidikan di perguruan tinggi, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir, sangat dipengaruhi oleh Standar Prosedur Operasi (SOP) yang berlaku di setiap institusi. Salah satu SOP yang harus dipenuhi oleh mahasiswa adalah Satuan Kredit Semester (SKS) yang harus dipenuhi selama kuliah berlangsung. Salah satu tugas penting yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang harus disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat kelulusan. Skripsi menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian yang mendalam, menganalisis data, serta menyusun argumen yang berbasis pada bukti.

Proses ini tentu tidak mudah, karena mahasiswa harus mengatasi berbagai masalah dan tantangan untuk memenuhi standar akademik yang ditetapkan oleh perguruan tinggi. Meskipun skripsi

adalah salah satu syarat penting dalam menyelesaikan pendidikan sarjana, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya tepat waktu. Salah satu tantangan terbesar adalah tahapan bimbingan skripsi, di mana mahasiswa harus mendapatkan arahan dari dosen pembimbing. Proses bimbingan ini seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa, karena tuntutan untuk memenuhi standar akademik, keterbatasan waktu, dan interaksi yang terbatas dengan dosen pembimbing dapat menciptakan tekanan yang cukup besar. Stres akademik merupakan salah satu fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Stres ini muncul ketika mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan tidak dapat mengelola tugas dengan baik. Stres akademik dapat berakibat buruk pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, bahkan dapat menyebabkan depresi atau keinginan untuk mengakhiri hidup.

Kasus bunuh diri mahasiswa akibat stres akademik telah dilaporkan di berbagai media, salah satunya adalah kasus di Palangka Raya pada Januari 2024, yang menunjukkan betapa besar tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa. Tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir berkaitan erat dengan fase perkembangan psikologis mereka. Masa dewasa awal, yang merupakan tahap antara usia 18 hingga 40 tahun, merupakan masa pencarian identitas dan kemandirian. Tuntutan akademik yang tinggi seringkali menjadi beban yang mengganggu proses pencarian jati diri dan pencapaian kemandirian ini. Banyak mahasiswa yang merasa terisolasi dan khawatir tentang masa depan mereka, yang kemudian menyebabkan stres yang lebih besar. Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam mengelola tekanan, yang dikenal dengan istilah **coping**. *Coping* adalah proses psikologis yang digunakan individu untuk mengatasi atau mengurangi stres yang mereka alami. Ada dua jenis *coping* yang dapat diterapkan mahasiswa: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada upaya untuk mengatasi atau memecahkan masalah yang menyebabkan stres, sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada upaya untuk mengelola emosi yang timbul akibat masalah tersebut. *Coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik. Keterampilan *coping* ini sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Menurut penelitian, mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi lebih mampu menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah untuk mengatasi tekanan akademik dan menyelesaikan skripsi tepat waktu. Namun, meskipun mahasiswa memiliki keterampilan *coping* yang baik, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama dosen pembimbing, sangat penting untuk kelancaran proses bimbingan skripsi. Dosen pembimbing perlu memberikan arahan yang jelas dan teratur agar mahasiswa dapat memahami dengan baik apa yang perlu dilakukan dalam proses penyusunan skripsi. Komunikasi yang efektif antara dosen dan mahasiswa juga sangat diperlukan untuk mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan motivasi mahasiswa.

Bimbingan skripsi yang teratur dan terstruktur akan membantu mahasiswa merasa lebih yakin dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Selain itu, dukungan moral dari dosen juga sangat penting untuk memotivasi mahasiswa yang sering merasa tertekan. Dosen harus dapat memberikan dorongan positif dan menyemangati mahasiswa yang merasa kesulitan dalam proses bimbingan. Namun, di banyak perguruan tinggi, khususnya di Program Studi Informatika, tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam bimbingan skripsi cukup besar. Salah satu masalah utama adalah kesulitan dalam menjadwalkan pertemuan dengan dosen pembimbing yang memiliki waktu terbatas. Selain itu, perbedaan pemahaman antara dosen dan mahasiswa tentang topik skripsi sering kali menyebabkan kebingungan. Kurangnya dukungan moral dari dosen juga menjadi salah satu faktor yang mengurangi semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut data dari Program Studi Informatika, jumlah mahasiswa yang sedang menjalani bimbingan skripsi semakin meningkat setiap tahunnya, namun masalah seperti kesulitan menemukan jadwal bimbingan yang tepat dan kurangnya arahan yang jelas dari dosen masih menjadi kendala utama. Peneliti merasa penting untuk menyelidiki bagaimana *coping skill* mahasiswa dapat membantu mereka mengatasi stres akademik dalam menghadapi proses bimbingan skripsi, serta mencari cara untuk mengoptimalkan bimbingan agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang *coping skill* yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Informatika dalam menghadapi stres akademik selama bimbingan skripsi.

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi dosen dan mahasiswa untuk lebih memahami cara-cara efektif dalam mengelola stres dan mengatasi tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas bimbingan skripsi. Sebagai kesimpulan, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih lanjut mengenai *coping skill* mahasiswa dalam mengelola stres selama bimbingan skripsi. Penelitian ini akan memberikan



kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai bagaimana mahasiswa dapat mengatasi tekanan akademik dan memperoleh kesejahteraan mental selama menjalani pendidikan tinggi.

LANDASAN TEORI

Teori Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Monica Harry Pratiwi & Emmanuel Satyo Yuwono, 2023), mendefinisikan teori *coping* sebagai proses penilaian (*appraisal*) seseorang terhadap suatu masalah, tantangan, atau stresor dan upaya seseorang untuk menanggapi atau mengatasi masalah tersebut. Salah satu dari dua jenis penilaian yang dilakukan adalah penilaian utama. Penilaian utama adalah persepsi mahasiswa tentang suatu stresor berbahaya atau tidak baginya. Penilaian sekunder adalah penilaian individu terhadap sumber daya dan kemampuannya untuk menghadapi stresor tersebut, apakah itu merugikan, mengancam, atau merupakan tantangan. Individu akan melakukan upaya penanggulangan atau *coping* berdasarkan hasil *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Kedua penilaian ini saling berkaitan dan membentuk respons akhir individu terhadap situasi stres. Jika penilaian utama menghasilkan persepsi ancaman dan penilaian kedua menunjukkan bahwa sumber daya individu tidak mencukupi, maka kemungkinan besar individu akan mengalami stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika situasi dianggap sebagai tantangan dan individu merasa mampu menghadapinya, stres dapat lebih terkendali atau bahkan tidak muncul.

Dalam tahap ini, mahasiswa mempertimbangkan berbagai strategi coping yang dapat digunakan setelah melakukan penilaian, individu dapat menggunakan dua jenis *coping* menurut teori ini, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Fokus masalah adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengubah situasi stres menjadi lebih baik, seperti memecahkan masalah. Fokus emosi adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengatur respons emosional terhadap situasi stres, seperti menghindari masalah, mencari dukungan sosial, atau mereframing masalah. Proses coping ini berlangsung secara terus-menerus dan dinamis sampai stresor diatasi atau dirasakan tidak lagi mengancam.

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif berfokus pada pemahaman dan deskripsi mendalam tentang fenomena yang terjadi dalam kehidupan sosial. Peneliti tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga menganalisis makna dan penalaran yang terkandung dalam data tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam konteks alami, di mana peneliti berada langsung dalam lingkungan subjek penelitian untuk mengamati dan memahami situasi secara lebih kontekstual. Tujuan utama dari penelitian ini adalah menggali informasi dari sudut pandang informan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang coping skill mahasiswa dalam mengelola stres selama bimbingan skripsi.

Salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini, peneliti memilih informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono (2005), purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam, yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan pokok dalam penelitian ini adalah mahasiswa Informatika Fakultas Ilmu Komputer Universitas Dehasen Bengkulu angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menjalani bimbingan skripsi dan mengalami stres akademik. Sedangkan informan ahli adalah dosen pembimbing skripsi yang memiliki pengalaman dalam proses bimbingan skripsi.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: observasi, wawancara mendalam (*deep interview*), dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku mahasiswa selama bimbingan skripsi dan mengidentifikasi tanda-tanda stres akademik yang mereka alami. Wawancara mendalam memberikan kesempatan kepada informan untuk berbagi pengalaman secara lebih terbuka dan rinci, memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif mereka tentang stres akademik dan strategi coping yang mereka gunakan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi, seperti foto atau catatan yang relevan. Setelah data terkumpul, peneliti akan melakukan analisis data dengan langkah-langkah yang sistematis. Langkah pertama adalah mereduksi data, yaitu menyaring informasi yang relevan dan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema tertentu. Kemudian, dilakukan pemeriksaan keabsahan data untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan valid dan sesuai dengan realitas yang ada. Terakhir, data yang telah

dianalisis akan ditafsirkan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang coping skill mahasiswa dan bagaimana mereka mengelola stres selama bimbingan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa selama bimbingan skripsi dan bagaimana mereka menghadapinya dengan menggunakan berbagai strategi coping. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dinamika stres akademik dan memberikan wawasan tentang cara-cara efektif untuk mengelola stres serta meningkatkan kualitas bimbingan skripsi di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan dua jenis *coping skill* yang diterapkan oleh mahasiswa Informatika dalam menghadapi tekanan selama bimbingan skripsi, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam *coping* yang berfokus pada masalah, mahasiswa berusaha mengatasi kendala yang mereka hadapi selama proses bimbingan dengan cara yang lebih terstruktur dan praktis. Mereka menyadari pentingnya mengatur waktu dengan baik untuk menghindari keterlambatan dalam penyelesaian skripsi. Salah satu mahasiswa menekankan bahwa memiliki jadwal yang jelas dapat membantu mereka menghindari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Keterlambatan yang terjadi sebelumnya membuat mereka tertinggal dibandingkan teman-teman mereka yang sudah menyelesaikan skripsinya, sehingga mereka bertekad untuk lebih disiplin dengan waktu.

Selain itu, mahasiswa juga menggunakan pendekatan *problem-focused coping* dengan bertanya kepada kakak tingkat atau teman yang lebih berpengalaman untuk memahami revisi yang sulit. Ketika dosen pembimbing tidak dapat ditemui atau kesulitan dalam memahami arahan dari dosen, mahasiswa berusaha mencari solusi lain, yaitu dengan bertanya pada orang yang sudah lebih berpengalaman. Mereka juga berusaha mengatasi rasa malas dengan cara mencari referensi tambahan di jurnal atau sumber online untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap topik yang sedang dikerjakan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berfokus pada solusi dan berusaha meminimalkan hambatan yang ada untuk menyelesaikan skripsi mereka.

Di sisi lain, dalam menghadapi stres akademik yang disebabkan oleh revisi berulang, ketidakpahaman terhadap isi skripsi, dan kesulitan dalam bertemu dengan dosen pembimbing, banyak mahasiswa yang mengandalkan *coping* berfokus pada emosi. Mahasiswa memilih untuk melakukan aktivitas yang dapat membantu mereka menenangkan pikiran dan mengurangi stres, seperti melihat media sosial, mendengarkan musik, menonton video di YouTube atau TikTok, jogging, atau sekadar nongkrong bersama teman-teman. Aktivitas-aktivitas ini memberikan mereka kesempatan untuk mengalihkan perhatian sementara dari stres yang mereka alami, sehingga mereka bisa kembali dengan pikiran yang lebih jernih dan siap melanjutkan pekerjaan skripsi mereka.

Selain itu, dukungan sosial juga merupakan bagian penting dari coping berfokus pada emosi. Mahasiswa sering mencari dukungan dari teman, keluarga, atau kakak tingkat yang lebih memahami kesulitan yang mereka hadapi. Dukungan ini memberi mereka rasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa juga belajar untuk lebih mengelola emosinya, tidak mudah panik, dan lebih sabar menghadapi tantangan yang datang. Mengelola emosi ini menjadi sangat penting agar mereka tidak terjebak dalam perasaan cemas atau tertekan yang bisa menghambat proses pengerjaan skripsi.

Dosen pembimbing juga memegang peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres selama bimbingan skripsi. Perspektif dosen yang berpengalaman memberikan wawasan yang diperlukan mahasiswa untuk memahami proses penyusunan skripsi dengan lebih baik, serta tantangan yang mereka hadapi. Dosen yang terbuka dan komunikatif dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan siap menghadapi setiap masalah yang muncul. Arahan yang jelas dari dosen juga sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir mereka dengan lebih baik dan tepat waktu. Ketika mahasiswa merasa tidak siap atau kesulitan memahami topik yang mereka pilih, dukungan moral dan komunikasi yang baik dengan dosen menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres dan memberikan motivasi.

Secara keseluruhan, mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik selama bimbingan skripsi menggunakan berbagai strategi *coping* untuk mengelola stres dan masalah yang mereka hadapi. *Coping* berfokus pada masalah membantu mereka untuk menemukan solusi konkret, seperti mengatur waktu dan mencari referensi tambahan, sementara *coping* berfokus pada emosi memberi mereka cara untuk menenangkan diri dan mencari dukungan sosial. Peran dosen pembimbing yang memberikan arahan



yang jelas dan dukungan moral sangat penting dalam proses ini, karena dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi dan merasa didukung sepanjang perjalanan mereka menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini menunjukkan bahwa *coping skill* mahasiswa bimbingan skripsi terbagi menjadi dua strategi utama: yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Hasil penelitian lebih cenderung focus ke permasalahan (*problem-focused coping*), sebab tidak semua mahasiswa informatika memiliki kemampuan dalam mengelola emosi saat mengalami tekanan selama bimbingan skripsi. Mahasiswa Informatika yang menerapkan *problem-focused coping* cenderung proaktif dalam menghadapi tantangan teknis atau tanggung jawabnya selama proses bimbingan skripsi, seperti mengatur waktu dan berusaha memperbaiki revisi yang diberikan dosen dengan cara berdiskusi dengan kakak tingkat dan teman-teman lainnya. Untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa menggunakan strategi seperti menyusun jadwal pengerjaan yang teratur, mencari bantuan dari teman atau senior, melawan rasa malas, serta mencari referensi tambahan dari jurnal-jurnal penelitian terdahulu atau website yang mendukung pembelajaran. *Coping skill* ini memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada pemecahan masalah secara langsung.

Di sisi lain, mahasiswa juga menggunakan *emotion-focused coping* untuk mengelola tekanan emosional yang muncul akibat situasi yang tidak selalu bisa mereka kendalikan, seperti sulit bertemu dosen pembimbing, berulang kali revisian, dan tekanan dari keluarga untuk segera menyelesaikan skripsi. Untuk meredakan tekanan ini, mahasiswa melakukan aktivitas seperti mencari dukungan dari teman dan keluarga, tidak mudah emosi ketika dosen marah dan tidak membalas chat, bersabar, tidak panic, tidak mudah putus asa berusaha untuk melakukan bimbingan dan tetap semangat. Dukungan dari dosen pembimbing juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan *coping skill* yang lebih proaktif. Dosen yang memberikan arahan jelas dan dukungan moral mampu membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk memperbaiki proses bimbingan skripsi bagi mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, seperti mengajukan pertanyaan terbuka dan menyampaikan kendala yang dihadapi (*problem-focused coping*) kepada dosen pembimbing. Mereka juga harus menepati janji mengenai jadwal bimbingan dan tidak memaksa dosen pada waktu yang sudah mendekati ujian. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola emosinya dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, dosen sebaiknya memberikan arahan yang jelas dan mencatat hal-hal penting, serta menetapkan jadwal bimbingan teratur agar mahasiswa memiliki deadline dan kesepakatan yang jelas. Dosen juga disarankan untuk memberikan kesempatan bimbingan secara online jika diperlukan dan menjaga komunikasi yang baik dengan mahasiswa, termasuk memberi motivasi dan membalas pesan dengan cepat. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan penggunaan metode penelitian kuantitatif agar dapat mengukur faktor-faktor penghambat dalam proses penyelesaian skripsi secara lebih mendalam dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Borneonews. (2024, Januari 23). *Mahasiswi di Palangka Raya Bunuh Diri Karena Depresi Tugas Kuliah*. <https://www.borneonews.co.id/berita/328195-mahasiswi-di-palangka-rama-bunuh-diri-karena-depresi-tugas-kuliah>
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Negeri PAdang*. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17422–17430.
- Pratiwi, M. H., & Yuwono, E. S. (2023). *Strategi Coping Stres Pada Pendamping Lansia di Panti Wredha*. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1761-1768.
- Pratiwi, A. (2022). *Perrsepsi Mahasiswa Terhadap Peranan Dosen Pembimbing Tugas Akhir STKIP YPM Bangko. Pelitra*, 5(1), 1-14.

- Ramadhan, H. (2022). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Journal Education of Batanghari, 4(10), 01-08.
- Ridwan, M. E., Mashartanto, A. A., & Siska, S. Y. (2021). *Strategi coping dalam menghadapi stres pada taruna/i penyusun karya tulis akhir*. Jurnal Cakrawala Bahari, 4(1), 23-30.
- Sakina, P., & Ridha, Z. (2023). *Strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa program studi pendidikan agama islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura*. Student Research Journal, 1(2), 54-67.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021, June). *Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. In Seminar nasional psikologi dan ilmu humaniora (senapih) (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135).
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). *Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID*. Jurnal Psikologi Udayana, 8(1), 78-85.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal EL-RIYASAH, 11(1), 14.
- Sriwahyuningsih, V., Barseli, M., & Afrianti, D. (2023). *Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill*. PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT), 1(04), 677-686.
- Tiara, R. (2022). *Hubungan Antara Hope dan Social Skill dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Wamad Sudirman. "Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya", detik.com. 07 September 2022, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>