

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI EMOSIONAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI DI UIN PALOPO

Nur Fadilah¹, Hamdani Thaha², Sabaruddin³

¹⁻³ Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Palopo

*Penulis Korespondensi: 2201030004@uinpalopo.ac.id, hamdani_thaha@uinpalopo.ac.id,
sabaruddin@uinpalopo.ac.id

Abstract. *This thesis discusses the Role of Social Support on the Emotional Resilience of Islamic Guidance and Counseling Students in Completing Their Thesis at UIN Palopo. This study aims to 1) Understand the emotional condition of Islamic Guidance and Counseling students during thesis completion at UIN Palopo; 2) Analyze the role of social support in helping Islamic Guidance and Counseling students face and manage various emotional pressures during the thesis completion process at UIN Palopo. The method used in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection techniques used in this study are interviews, observations, and documentation. The results of this study show that: 1) The emotional condition of Islamic Guidance and Counseling students during thesis completion at UIN Palopo includes sadness, anger, fear, enjoyment, and love; 2) Islamic Guidance and Counselling students receive four types of social support: emotional support, appraisal support, instrumental support, and informational support. This support helps students cope with stress and manage unstable emotions while completing their thesis.*

Keywords: *Social Support, Emotional Resilience, BKI, Thesis*

Abstrak. Skripsi ini membahas tentang Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Emosional Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Penyelesaian Skripsi di UIN Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam penyelesaian skripsi di UIN Palopo; 2) Menganalisis peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam menghadapi dan mengelola berbagai tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi di UIN Palopo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam penyelesaian skripsi di UIN Palopo meliputi kesedihan, amarah, rasa takut, kenikmatan, dan cinta; 2) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam memperoleh empat bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan tersebut berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan dan mampu mengelola emosional yang tidak stabil selama menyelesaikan skripsi.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Resiliensi Emosional, BKI, Skripsi

1. LATAR BELAKANG

Fenomena tantangan emosional pada mahasiswa tingkat akhir merupakan isu yang semakin relevan dalam dunia perguruan tinggi. Mahasiswa yang berada di penghujung masa studinya sering kali dihadapkan pada beragam tekanan, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi seperti penyelesaian skripsi, hingga kekhawatiran terkait masa depan pasca kampus, terutama tekanan dalam penyelesaian skripsi. Tekanan ini dapat

memicu berbagai emosi negatif seperti kecemasan, stress, sedih, mudah marah, bahkan hilangnya motivasi untuk menyelesaikan studi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketekunan selama proses penyelesaian skripsi.

Tekanan ini tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga psikologis karena mahasiswa diharuskan memenuhi tenggat waktu, mengumpulkan data, mengolah data, serta berkomunikasi intens dengan dosen pembimbing dan responden penelitian. Kondisi emosional seperti ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa dan berdampak pada ketahanan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir secara efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dialma Restuning Dityo dan Yohana Wuri Satwika tahun 2025 yang menyatakan bahwa pengerjaan skripsi kerap menjadi sumber stres yang berdampak pada kualitas hidup mahasiswa jika tidak dikelola dengan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola tekanan selama proses penyelesaian skripsi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan.

Emosi mahasiswa dalam fase penyusunan skripsi tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil interaksi antara tuntutan akademik dan sumber daya psikososial yang mereka miliki. Emosi yang negatif seperti stres tinggi dan kecemasan dapat menurunkan daya juang serta menimbulkan gejala *burnout* akademik, sedangkan kemampuan mengatur emosi menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa saat menghadapi tantangan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Tasya Yumika dan Marheni Adejanti tahun 2023 juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi positif terhadap ketahanan akademik mahasiswa di tengah tuntutan penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan diri menjadi penting agar bernagai tekanan selama penyelesaian skripsi tidak menghambat proses akademiknya.

Peran skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana memberikan beban tersendiri bagi mahasiswa dan membutuhkan waktu yang berbeda bagi setiap mahasiswa untuk menyelesaikannya. Kenyataannya pengerjaan skripsi masih dipandang negatif karena menjadi tugas yang cukup berat bagi mahasiswa untuk dapat diselesaikan. Terdapat berbagai hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian

terdahulu menunjukkan bahwa stres mahasiswa dalam menyusun skripsi berada di tingkat stres berat, bahkan terdapat mahasiswa memilih untuk mengakhiri hidupnya ketika tidak mampu mengelola stres dalam menyusun skripsi. Berbagai hambatan tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang berbeda pada setiap mahasiswa selama menjalani proses penyelesaian skripsi.

Akibat tekanan akademik yang mereka alami, mahasiswa bimbingan dan konseling Islam berupaya mencari cara untuk menjaga kestabilan emosional selama proses penyusunan skripsi. Beberapa diantara mereka melakukan kegiatan relaksasi sederhana seperti jalan-jalan ke tempat yang mereka sukai, menonton film atau video lucu di sosial media, dan melakukan hobi atau kegiatan yang mereka senangi. Aktivitas-aktivitas ini menjadi cara mereka untuk menenangkan diri ketika merasa emosi mereka kurang baik. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menerapkan afirmasi positif sebagai bentuk penguatan diri, dengan meyakinkan diri mereka bahwa setiap proses membutuhkan waktu dan kesabaran.

Dukungan sosial juga memiliki peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan emosional mahasiswa yang biasa disebut resiliensi emosional. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif mampu menciptakan rasa aman secara emosional, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan serta menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi hambatan atau tekanan. Seseorang yang merasa mendapat dukungan sosial yang baik memiliki tingkat stress yang lebih rendah, perasaan aman, serta keyakinan diri yang lebih kuat dalam menghadapi masalah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agustianisa tahun 2022, dukungan sosial merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir terutama dari keluarga untuk mengurangi kecemasan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Setiapatni tahun 2026 juga menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, mahasiswa dapat merasa lebih diperhatikan, memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi hambatan akademik. Dengan demikian dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi emosional selama proses penyelesaian skripsi.

Dalam penelitian Aliyah, Mulya dan Erin, House mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran *significant other* dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. Dukungan-dukungan tersebut dapat berupa pemberian dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi yang dapat membantu individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya. Dengan demikian, dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi.

Fenomena tersebut juga ditemukan di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo, khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di UIN Palopo, ditemukan beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling Islam yang mengalami tekanan emosional selama proses penyusunan skripsi. Hasil wawancara awal dengan mahasiswa menunjukkan bahwa selama proses penyusunan skripsi ia mengalami tekanan emosional yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesulitan menentukan arah penelitian, revisi yang berulang, adanya tuntutan yang dihadapi secara bersamaan yaitu membagi waktu antara penyusunan skripsi dengan pekerjaan maupun tanggung jawab berkeluarga, dan adanya masalah keluarga. Tekanan emosional yang dialami mahasiswa tersebut berdampak pada penurunan motivasi dalam pengerjaan skripsi, sehingga menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian studi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam penyelesaian skripsi di UIN Palopo serta menganalisis peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam menghadapi dan mengelola berbagai tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi di UIN Palopo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi kondisi emosional serta bentuk dukungan yang diterima mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menghadapi tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi di UIN Palopo.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman yang dialami secara langsung oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam selama proses penyelesaian skripsi. Penelitian dilaksanakan di UIN Palopo dengan subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dan sumber dukungan sosial sebagai informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki informasi yang sesuai dengan fokus penelitian.

Data penelitian diperoleh melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman serta pandangan informan mengenai kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dan bentuk dukungan yang diterima selama proses penyelesaian skripsi. Observasi digunakan untuk mengamati langsung terhadap situasi dan kondisi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi seperti pada saat mahasiswa mengerjakan skripsinya dengan memperhatikan ekspresi emosionalnya, mengamati interaksi sosial dan cara menghadapi tekanan, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, rekaman suara dan dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan mengelompokkan data sesuai fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan secara sistematis agar hubungan antar-temuan mudah dipahami, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi data yang diperoleh. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Emosional Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Penyelesaian Skripsi di UIN Palopo

Penyelesaian skripsi merupakan tahapan akhir yang harus dilalui mahasiswa sebelum menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Proses ini tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi

berbagai tantangan yang muncul. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai kendala, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, kesulitan menemui dosen pembimbing, mencari referensi, mengumpulkan data dan adanya faktor dari luar seperti masalah finansial keluarga, kuliah sambil bekerja, dan mahasiswa yang sudah berkeluarga. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai kondisi emosional yang dapat menghambat proses menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kondisi emosional mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Palopo selama penyelesaian skripsi tidak selalu berada dalam keadaan stabil. Berbagai tantangan yang dihadapi membuat mahasiswa mengalami perubahan emosi. Pembahasan mengenai kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling menjadi penting untuk mengetahui bagaimana gambaran emosional yang dimiliki mahasiswa berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Golmen, yaitu kesedihan, amarah, rasa takut, kenikmatan, dan cinta.

Perasaan sedih menjadi salah satu kondisi emosional yang dialami mahasiswa selama menyelesaikan skripsi. Perasaan ini muncul ketika mengalami revisi yang berulang, skripsi yang tidak mengalami perkembangan, serta kondisi keluarga dan kehilangan orang yang memiliki peran penting dalam mendukung perkuliahan. Kesedihan tidak hanya berkaitan dengan urusan akademik. Beberapa mahasiswa mengaku merasa sedih ketika mengingat kondisi keluarga yang masih berusaha memenuhi kebutuhan kuliah mereka. Selain itu teringat pada anggota keluarga yang telah banyak membantu selama masa perkuliahan, sehingga muncul perasaan bersalah karena belum mampu menyelesaikan skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesedihan yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi bukan sekedar sulitnya mengerjakan skripsi, tetapi juga karena adanya harapan dan tanggung jawab terhadap keluarga yang telah memenuhi kebutuhan selama kuliah.

Selain kesedihan, mahasiswa juga mengalami perasaan marah selama proses penyelesaian skripsi. Amarah yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi muncul ketika menghadapi berbagai situasi yang dianggap menghambat pencapaian tujuan, seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, revisi yang dilakukan secara berulang, kesulitan menemukan jurnal atau referensi yang sesuai, serta tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dalam kondisi memiliki tanggung jawab lain. Amarah tidak

hanya ditunjukkan melalui kemarahan secara langsung, tetapi juga melalui kejengkelan, tangisan, rasa tidak suka terhadap keadaan, dan munculnya kebencian terhadap situasi maupun orang lain yang dipersepsikan memiliki kemajuan lebih dahulu. Dengan demikian, kondisi amarah yang dialami mahasiswa menunjukkan adanya respons emosional terhadap hambatan akademik dan tekanan kehidupan yang menyertai proses penyelesaian skripsi, sehingga kemampuan mengenali dan mengelola emosi menjadi penting agar perasaan tersebut tidak semakin menghambat proses penyelesaian skripsi.

Kondisi emosional lainnya adalah rasa takut dan cemas terhadap keberhasilan penyelesaian skripsi. Rasa takut yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi muncul ketika menghadapi berbagai ketidakpastian dan hambatan akademik, seperti kesulitan menemukan jurnal yang relevan, mengolah data penelitian, menghadapi dosen pembimbing, serta kekhawatiran terhadap hasil revisi yang telah dikerjakan. Selain itu, mahasiswa juga merasa takut tertinggal dari teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan tahapan akademik dan khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, terutama karena adanya harapan keluarga yang ingin dipenuhi.

Selain emosi negatif, mahasiswa juga mengalami emosi positif salah satunya kenikmatan. Mahasiswa menunjukkan perasaan tersebut ketika mengalami kemajuan dalam proses penyelesaian skripsi, seperti ketika revisi telah selesai, memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing dan penguji, serta berhasil melewati tahapan ujian. Perasaan positif juga muncul ketika mahasiswa mampu menyelesaikan bagian skripsi yang sebelumnya dianggap sulit meskipun harus menghadapi berbagai kendala. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa menjadi lebih bersemangat dalam melanjutkan proses penyelesaian skripsi karena adanya perasaan bahwa usaha yang dilakukan mulai menunjukkan hasil.

Cinta juga merupakan emosi positif yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa memperoleh dukungan sosial dari orang-orang terdekat melalui kesempatan untuk berbagi cerita mengenai skripsi, bertukar pikiran, mendapatkan bantuan ketika mengalami kesulitan dalam mengolah data, serta memperoleh semangat dan perhatian selama proses penyelesaian skripsi. Dukungan tersebut juga ditunjukkan melalui sikap orang-orang di sekitar mahasiswa yang menghargai proses yang sedang dijalani tanpa memberikan penilaian negatif, menyalahkan, ataupun memaksakan mahasiswa untuk

segera menyelesaikan skripsinya. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyelesaian skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Azizah Nurul Izzah (2023) mengenai *Peran Teman Sebaya terhadap Emosional Mahasiswa Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Institut Agama Islam Negeri Palopo*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami berbagai tekanan emosional selama penyusunan skripsi, sementara hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kondisi tersebut. Kesamaan kedua penelitian terletak pada ditemukannya tekanan emosional pada mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, terutama ketika mahasiswa menghadapi hambatan akademik dan membandingkan perkembangan dirinya dengan mahasiswa lain. Namun, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena tidak hanya melihat kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga mengkaji peran dukungan sosial yang diterima mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menghadapi tekanan emosional tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kondisi emosional mahasiswa sekaligus kaitannya dengan dukungan sosial dalam proses penyelesaian skripsi.

Dengan demikian, kondisi emosional mahasiswa dalam penyelesaian skripsi perlu dipahami sebagai bagian dari pengalaman akademik yang membutuhkan perhatian. Keempat kondisi emosional yang ditemukan, yaitu sedih, marah, takut, kenikmatan, dan cinta menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik untuk menyelesaikan skripsi, tetapi juga kemampuan mengelola emosi dan menghadapi tekanan. Keberadaan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun dosen pembimbing menjadi penting karena dapat memberikan rasa aman, dorongan, arahan, dan bantuan ketika mahasiswa mengalami kesulitan.

Peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam menghadapi dan mengelola berbagai tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi di UIN Palopo.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam meningkatkan resiliensi emosional mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Dalam penelitian ini, peran dukungan sosial dianalisis berdasarkan empat bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh House yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasional, dan dukungan instrumental. Melalui dukungan yang diterima, mahasiswa memperoleh rasa nyaman, motivasi, bantuan nyata, serta informasi yang dibutuhkan sehingga mereka lebih mampu mengelola tekanan emosional dan mempertahankan semangat untuk menyelesaikan skripsinya. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang mendukung dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dan melanjutkan penyelesaian skripsi meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling berkaitan dengan kebutuhan psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh perhatian, kepedulian, empati, motivasi, dan kesempatan untuk menyampaikan keluh kesah dari keluarga, teman, serta orang-orang terdekat. Dukungan tersebut membuat mahasiswa merasa dipahami, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri. Perasaan diterima oleh lingkungan dapat membantu mahasiswa mengelola emosi negatif yang muncul selama penyelesaian skripsi. Dalam perspektif House, dukungan emosional diberikan melalui kasih sayang, empati, perhatian, dan kesediaan mendengarkan. Oleh karena itu, dukungan emosional yang diterima mahasiswa dapat dipahami sebagai salah satu bentuk dukungan interpersonal yang membantu menciptakan rasa aman ketika mahasiswa berada dalam kondisi tertekan. Ketika mahasiswa merasa memiliki tempat untuk bercerita dan memperoleh perhatian, mereka lebih mampu mempertahankan semangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi.

Dukungan penghargaan juga memiliki peran dalam memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan ini diberikan melalui pujian, dorongan, motivasi, serta keyakinan dari keluarga dan teman bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan skripsinya. Dukungan tersebut menjadi penting terutama ketika mahasiswa mulai merasa ragu, membandingkan dirinya dengan teman sebaya, atau merasa tidak mampu menghadapi kesulitan penelitian. Menurut House, dukungan penghargaan diberikan melalui penilaian positif dan pengakuan terhadap kemampuan individu. Dalam konteks penelitian ini, dukungan penghargaan membantu mahasiswa melihat bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi hambatan

dan menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian, dukungan penghargaan tidak hanya memberikan perasaan dihargai, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan optimisme mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama proses penyelesaian skripsi.

Dukungan instrumental terlihat melalui bantuan nyata yang diterima mahasiswa dari orang-orang terdekat. Bentuk bantuan tersebut antara lain menemani mahasiswa ke kampus atau perpustakaan, membantu mencari referensi, membantu mengetik naskah, menyediakan paket data internet, serta memberikan bantuan tenaga dan waktu ketika mahasiswa mengalami kesulitan. Berdasarkan teori House, dukungan instrumental merupakan bantuan langsung berupa materi, tenaga, waktu, maupun fasilitas yang dapat membantu seseorang menghadapi permasalahan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa bantuan nyata tersebut dapat mengurangi beban mahasiswa karena beberapa kebutuhan yang menunjang proses penyelesaian skripsi dapat dipenuhi melalui bantuan dari lingkungan sekitar. Dukungan instrumental juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berbentuk kata-kata atau motivasi, tetapi dapat diwujudkan melalui tindakan konkret yang secara langsung membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhirnya.

Selanjutnya, dukungan informasional diberikan melalui saran, arahan, masukan, petunjuk, dan informasi yang membantu mahasiswa menyelesaikan berbagai persoalan dalam penelitian. Dukungan tersebut diperoleh dari teman, dosen pembimbing, guru di lokasi penelitian, keluarga, dan orang-orang terdekat. Teman memberikan masukan terkait penyusunan instrumen dan pengolahan data, dosen pembimbing membantu mengarahkan fokus penelitian, sedangkan pihak di lokasi penelitian memberikan informasi yang diperlukan untuk melengkapi data penelitian. Keluarga dan orang-orang terdekat juga memberikan nasihat mengenai pengaturan waktu dan konsistensi dalam menyelesaikan skripsi. Temuan ini sesuai dengan teori House yang menjelaskan bahwa dukungan informasional diberikan melalui informasi, saran, arahan, dan solusi untuk membantu individu menghadapi masalah. Dukungan informasional membuat mahasiswa lebih memahami langkah yang harus dilakukan sehingga ketidakpastian dan kebingungan selama proses penelitian dapat berkurang.

Keempat bentuk dukungan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional. Dukungan emosional membantu mahasiswa merasa diterima dan dipahami, dukungan

penghargaan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, dukungan instrumental meringankan beban melalui bantuan nyata, sedangkan dukungan informasional memberikan arahan dalam menghadapi masalah. Keempatnya tidak berdiri sendiri, tetapi dapat saling melengkapi sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Misalnya, ketika mahasiswa mengalami kesulitan mengolah data, mahasiswa tidak hanya membutuhkan informasi dari teman atau dosen pembimbing, tetapi juga membutuhkan dorongan agar tetap percaya diri dan bantuan nyata untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima secara menyeluruh dapat membantu mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan emosional dan mempertahankan usaha dalam menyelesaikan skripsi.

Temuan tersebut sesuai dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh James S. House. Menurut House, dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan melalui hubungan interpersonal dan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional. Dalam konteks penelitian ini, keempat bentuk dukungan tersebut terlihat dalam pengalaman mahasiswa selama menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan persoalan akademik, tetapi juga membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul ketika mahasiswa menghadapi hambatan. Dengan demikian, dukungan sosial dapat menjadi sumber daya eksternal yang membantu mahasiswa mempertahankan kemampuan untuk menghadapi tekanan dan melanjutkan proses penyelesaian skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Amaniah, Ella Suzanna, dan Nursan Junita yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar dapat memberikan pengaruh positif terhadap semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kesamaan tersebut terlihat dari adanya dukungan interpersonal yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga dukungan dari lingkungan sosial agar mampu mempertahankan motivasi ketika menghadapi hambatan.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam membangun resiliensi emosional mahasiswa selama

menyelesaikan skripsi. Ketika mahasiswa memperoleh perhatian, penghargaan, bantuan nyata, dan informasi yang sesuai dengan kebutuhannya, mahasiswa memiliki sumber daya untuk menghadapi berbagai tekanan yang muncul. Dalam perspektif James S. House, keempat bentuk dukungan sosial tersebut menjadi bagian dari hubungan interpersonal yang dapat membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan. Dukungan yang diterima mahasiswa pada akhirnya tidak hanya memudahkan proses penyelesaian skripsi secara akademik, tetapi juga membantu mahasiswa mengelola emosi, mempertahankan keyakinan diri, dan tetap berusaha sampai tugas akhir dapat diselesaikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kondisi emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam penyelesaian skripsi di UIN Palopo menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi tidak hanya menjadi tantangan akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Selama proses tersebut, mahasiswa mengalami berbagai bentuk emosi, yaitu sedih, marah, rasa takut, dan stress. Sedih dirasakan ketika menghadapi revisi yang berulang, merasa proses penyelesaian skripsi berjalan lambat, mengingat keluarga, serta melihat teman-teman yang telah lebih dahulu menyelesaikan studinya. Marah dirasakan ketika menghadapi hambatan seperti kesulitan menemukan referensi yang relevan, keterbatasan waktu, dan kendala dalam proses bimbingan. Rasa takut muncul karena adanya kekhawatiran tidak sesuai ekspektasi keluarga, takut tertinggal ketika melihat teman yang sudah selesai, dan merasa cemas ketika skripsi tidak dikerjakan dengan maksimal. Sementara itu, stress dialami akibat tuntutan yang harus dihadapi secara bersamaan, seperti membagi waktu antara penyusunan skripsi dengan pekerjaan maupun tanggung jawab keluarga, kesulitan mencari referensi dan mengolah data penelitian.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan penting membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi. Kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memberikan kontribusi yang berarti dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai hambatan akademik maupun emosional yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Dukungan tersebut tidak hanya membantu mahasiswa

menyelesaikan tugas akhir, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam berbagai tantangan yang dialami.

Bentuk dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menghadapi tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi di UIN Palopo mencakup empat bentuk dukungan yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Dukungan emosional diterima mahasiswa melalui perhatian, kepedulian, motivasi, semangat, dan kesediaan mendengarkan keluh kesah yang diberikan oleh keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sehingga mahasiswa terus bersemangat dan termotivasi menyelesaikan skripsinya. Dukungan penghargaan diperoleh dalam bentuk dorongan positif dan pengakuan terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa sehingga membuat mahasiswa merasa percaya diri dan yakin akan kemampuannya bisa menyelesaikan skripsi hingga akhir.

Mahasiswa juga memperoleh dukungan instrumental berupa bantuan nyata, seperti bantuan finansial/materi, bantuan dalam memenuhi kebutuhan penelitian, serta kemudahan proses penyusunan skripsi. Sementara itu, dukungan informasional diberikan melalui arahan, saran, dan informasi yang berasal dari dosen pembimbing, teman, maupun pihak lain yang membantu mahasiswa memperoleh solusi atas berbagai kendala yang dihadapi selama penyusunan skripsi. Keempat bentuk dukungan sosial tersebut saling melengkapi dan berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional, meningkatkan motivasi, memperkuat rasa percaya diri, serta mempertahankan semangat hingga mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aliyah, Nur Anifatul, Mulya Virgonita Iswindari Winta, dan Erwin Erlangga, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri," *Jurnal Cahaya Mandalika* 5, no.1 (2024): 158-165, <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i1.2617>.
- Agustianisa, Rizka, Wigyo Susanto, dan Dwi Heppy Rohmawati "Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna* 10, no.2 (2022): 130-137, <https://doi.org/10.30659/jikm.v10i2.14577>
- Amaniah, Lailatul, Ella Suzanna, dan Nursan Junita, "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Malikussaleh Dalam Penyelesaian Skripsi" *Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2024): 75–91.

- Aprilia, Namira Salsabila, dan Nono Hery Yoenanto, "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." *BRPKM Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2 (2022): 19-30. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM> .
- Aulia, Syifa, Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no, 2 (2019): 127–134.
- Dityo, Dialma Restuning dan Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi: The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis Abstrak." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 788-799, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54048>.
- Hasanah, Nurul, Zifriyanti Minanda Putri, dan Dewi Murni. "Studi Cross Sectional : Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 12 (2024): 17-28, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ>.
- House, James S. *Work Stress And Social Support*. Edited by Alan. 2nd ed. America: Addison-Walley Publishing Company, 1981.
- Izzah, Nurul Azizah. "Peran Teman Sebaya Terhadap Emosional Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Agama Islam Negeri Palopo." IAIN Palopo, 2023.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Mutakabbir, Abdul, Subekti Masri, and Kasmi. *Pengantar Metodologi Penelitian Bimbingan dan Konseling Islam*. Edisi 1. Jawa Barat: PT. Adab Indonesia, 2025.
- Mutakabbir, Abdul, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, and Rahmawati Masri. *Pengantar Metodolgi Penelitian*. Edisi 1. Jawa Tengah: EUREKA MEDIA AKSARA, 2025.
- Rahayu, Sabrina Anindya, Rini Setyowati, dan Afia Fitriani, "Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 14, no. 1 (2023): 1–11.
- Setiaputri, Eurike Lus, "Hubungan Dukungan Sosial Lingkungan Sekitar Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," (Universitas Katolik Soeguhapranta, 2026).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Yumika, Tasya, dan Marheni Adijanti, "Peran Ketangguhan Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 23 (2023): 836–852, <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>.
- Yusitarini, Anisa dan Nurul Hidayah "Resiliensi dan Dukungan Sosial Sebagai Faktor Protektif" *Psyche* 165 *Journal* 17, no. 4 (2024), <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.461>.