

PERTUMBUHAN DIRI MELALUI BIMBINGAN SKRIPSI: PERSPEKTIF POSITIF PADA DOSEN DAN MAHASISWA DALAM MEMAKNAI DIRI

Annisa Mutohharoh

Universitas Islam Negeri K.H. Aburrahman Wahid Pekalongan,
 Central Java, Indonesia.

<p>Received 03/11/26 Revised 04/15/26 Accepted 04/29/26</p> <p>License: Copyright (c) 2026 Annisa Mutohharoh</p>  <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.</p> <p>Corresponding E-Mail: annisa.mutohharoh@uingusdur.ac.id</p> <p>To cite this Article: Mutohharoh, A. (2026). Pertumbuhan Diri melalui Bimbingan Skripsi: Perspektif Positif pada Dosen dan Mahasiswa dalam Memaknai Diri. <i>Advise: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam</i>, 1 (1), 97-114.</p> <p>To link to this Article (DOI): https://doi.org/10.28918/advise.v1i1.15250</p>	<p>Abstract</p> <p>Proses bimbingan skripsi sering dipahami sebagai aktivitas akademik yang penuh tekanan dan berorientasi pada penyelesaian studi. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan seperti kecemasan akademik, kesulitan memahami penelitian, hambatan komunikasi, serta tuntutan sosial untuk segera lulus. Di sisi lain, dosen pembimbing juga menghadapi tantangan berupa keberagaman karakter mahasiswa, keterbatasan penguasaan tema penelitian tertentu, dan tuntutan profesionalitas akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana dosen dan mahasiswa memaknai pengalaman bimbingan skripsi sebagai proses pertumbuhan diri melalui perspektif psikologi positif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri atas tiga mahasiswa tingkat akhir dan dua dosen pembimbing skripsi yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan thematic analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bimbingan skripsi tidak hanya menghasilkan tekanan akademik, tetapi juga mendorong berkembangnya kemampuan refleksi diri, komunikasi interpersonal, empati, kemandirian, dan pemaknaan hidup. Mahasiswa maupun dosen mampu memaknai tantangan akademik sebagai sarana <i>personal growth</i> dan <i>meaning making</i> melalui relasi yang suportif dan reflektif. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya melihat bimbingan skripsi sebagai ruang pertumbuhan psikologis dua arah yang melibatkan dosen dan mahasiswa secara simultan. Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif dalam konteks pendidikan tinggi serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan sistem bimbingan akademik yang lebih humanistik dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis.</p> <p>Keywords: <i>Personal Growth, Meaning Making, Psikologi Positif, Bimbingan Skripsi, Mahasiswa, Dosen Pembimbing.</i></p>
--	--

PENDAHULUAN

Proses bimbingan skripsi seringkali dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai aktivitas yang menekan dan berorientasi pada kelulusan. Mahasiswa menghadapi tantangan yang menimbulkan kecemasan maupun kebingungan dalam menentukan arah penelitian.

Bahkan, tidak jarang menghadapi tuntutan sosial untuk segera lulus (Putri & Savira, 2021). Sementara itu, dosen pembimbing dihadapkan pada tuntutan administratif, beban kerja akademik, dan tanggung jawab membimbing mahasiswa dengan kepribadian beragam (Rahman, 2020). Meskipun demikian, terdapat pengalaman positif yang justru membentuk regulasi, kemampuan refleksi diri, empati serta makna personal (Seligman, 2011). Fakta sosial ini menunjukkan bahwa bimbingan skripsi bukan hanya mekanisme akademik formal, melainkan ruang pembentukan pertumbuhan diri yang memiliki dimensi psikologis dan sosial. Interaksi yang intens memungkinkan terjadinya pembelajaran dua arah, di mana mahasiswa belajar memahami potensi diri, sedangkan dosen memperoleh pengalaman reflektif dan evaluasi diri. Proses bimbingan skripsi dianalisis dari perspektif psikologi positif menjadi penting agar pengalaman yang selama ini dianggap penuh tekanan dapat dimaknai sebagai proses pertumbuhan diri bagi kedua belah pihak.

Penelitian menunjukkan mahasiswa sering mengalami *academic burnout*, kecemasan, rendahnya *self-efficacy*, dan konflik komunikasi dengan dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi (Fitriani & Sawitri, 2022). Kondisi ini dipengaruhi oleh tekanan akademik yang tinggi, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta keterbatasan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres. Padahal, individu dapat berkembang optimal melalui relasi interpersonal yang suportif, reflektif, dan penuh makna sehingga pengalaman akademik yang menekan tidak selalu berdampak negatif, tetapi memunculkan pertumbuhan psikologis (Kurniawan & Dewi, 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai dosen lebih banyak berfokus pada profesionalisme akademik, kompetensi supervisi, efektivitas komunikasi, serta manajemen beban kerja dosen dalam membimbing (Prasetyo & Lestari, 2021). Hal ini menunjukkan masih terbatasnya kajian mengenai bimbingan skripsi sebagai pengalaman pertumbuhan psikologis yang dimaknai secara positif oleh dosen dan mahasiswa secara bersamaan. Akibatnya, bimbingan skripsi sering dipahami secara sempit sebagai aktivitas administratif akademik. Perspektif psikologi positif yang menekankan *flourishing*, *resilience*, *meaning in life*, dan *personal growth* belum banyak digunakan untuk memahami dinamika relasi dalam proses bimbingan skripsi (Wulandari et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana dosen dan mahasiswa memaknai pengalaman bimbingan skripsi sebagai proses pertumbuhan diri. *Personal growth* menurut Robitschek et al (1998) merupakan proses aktif individu dalam mengembangkan kapasitas diri, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kemampuan menghadapi tantangan kehidupan secara konstruktif. Dalam konteks bimbingan skripsi, tekanan akademik seperti revisi berulang, tuntutan penyelesaian penelitian, dan kecemasan menghadapi dosen pembimbing tidak selalu berujung pada distress, tetapi juga dapat memunculkan *resilience*, optimisme, dan peningkatan kapasitas diri apabila mahasiswa mampu melihat proses tersebut sebagai bagian dari pengembangan kompetensi akademik dan kedewasaan emosional. Hal ini diperkuat oleh *pre-eliminatory research* yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengaku menjadi lebih disiplin, mandiri, dan

mampu mengelola emosi setelah melewati dinamika bimbingan skripsi. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa proses revisi yang intens membuat dirinya belajar menerima kritik dan memahami potensi dirinya secara lebih realistis.

Selain itu, teori *meaning making* dari Frankl (2014) menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Dalam proses bimbingan skripsi, relasi yang suportif antara dosen dan mahasiswa memungkinkan terbentuknya pengalaman reflektif yang membantu individu memahami makna dari perjuangan akademiknya. Relasi bimbingan yang positif dapat menciptakan lingkungan psikologis yang mendorong mahasiswa menjadi lebih percaya diri, memiliki arah hidup akademik yang lebih jelas, serta memahami identitas dirinya sebagai individu yang sedang berkembang (Yusuf & Nurihsan, 2022). Berdasarkan *pre-eliminatory research*, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari dosen pembimbing membuat mereka merasa dihargai dan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, dosen juga mengaku memperoleh pengalaman reflektif melalui proses mendampingi mahasiswa dengan karakter dan permasalahan yang berbeda-beda. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya melihat bimbingan skripsi sebagai ruang pertumbuhan dua arah yang melibatkan dosen dan mahasiswa melalui perspektif *personal growth* dan *meaning making*. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi positif dalam konteks pendidikan tinggi serta memberikan kontribusi praktis.

KAJIAN PUSTAKA

Bimbingan skripsi merupakan salah satu fase akademik yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis mahasiswa maupun dosen pembimbing di perguruan tinggi. Proses bimbingan skripsi bukan hanya proses administratif, tetapi juga pengalaman psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan personal individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik, kecemasan, dan tekanan sosial (Susanto & Darmawanti, 2024). Di sisi lain, dosen pembimbing juga menghadapi tantangan berupa tuntutan profesionalisme, beban kerja akademik, serta tanggung jawab membimbing mahasiswa dengan karakteristik yang beragam (Prasetyo & Lestari, 2021). Oleh karena itu, kajian literatur mengenai pertumbuhan diri dalam proses bimbingan skripsi menjadi penting untuk dikaji agar memahami bagaimana pengalaman akademik yang penuh tekanan dapat dimaknai sebagai ruang pembelajaran psikologis dan pengembangan diri. Kajian ini juga diperlukan untuk memperluas perspektif penelitian yang selama ini lebih banyak menyoroti sisi problematik dibandingkan potensi positif dari pengalaman bimbingan akademik.

Salah satu konsep utama yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis selama proses bimbingan skripsi adalah teori *personal growth*. Robitschek et al. (1998) menjelaskan bahwa *personal growth* merupakan proses aktif individu dalam meningkatkan kapasitas diri melalui kesiapan menghadapi perubahan, kemampuan refleksi diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Teori ini menekankan bahwa individu dapat berkembang secara optimal ketika mampu memanfaatkan pengalaman hidup yang menantang sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada berbagai tekanan akademik seperti revisi berulang, ketidakpastian penelitian, serta tuntutan penyelesaian studi. Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Penelitian oleh Zulfa & Prastuti (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung mengalami *flourishing* dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara positif. Selain itu, hubungan interpersonal yang suportif dari dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa mengembangkan rasa percaya diri, regulasi emosi, dan kemampuan refleksi diri selama proses penyusunan skripsi (Kurniawan & Dewi, 2024). Dengan demikian, teori *personal growth* memberikan landasan konseptual bahwa proses bimbingan skripsi dapat menjadi media pengembangan psikologis yang mendukung terbentuknya kedewasaan emosional dan identitas akademik mahasiswa.

Selain teori *personal growth*, konsep *meaning making* dari Viktor Frankl juga menjadi landasan penting dalam memahami bagaimana individu memaknai pengalaman akademik yang penuh tekanan. Frankl (2014) menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menemukan makna dalam pengalaman hidupnya, termasuk pengalaman yang sulit dan penuh tantangan. Dalam perspektif *logotherapy*, individu yang mampu menemukan makna dari penderitaan atau tekanan hidup akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang gagal memaknai pengalamannya. Konsep ini relevan dengan dinamika penyusunan skripsi karena mahasiswa sering menghadapi kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial terkait target kelulusan. Penelitian oleh Wulandari, Hasanah & Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *meaning in life* yang baik cenderung lebih optimis dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik. Tidak hanya mahasiswa, dosen pembimbing juga dapat membangun makna personal melalui pengalaman mendampingi mahasiswa, memahami dinamika generasi muda, serta merefleksikan nilai empati dan profesionalitas dalam pendidikan. Dengan demikian, teori Frankl membantu menjelaskan bahwa relasi bimbingan skripsi merupakan ruang eksistensial yang memungkinkan terbentuknya makna diri, refleksi personal, dan pertumbuhan emosional.

Wasito dan Yoenanto (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah. Artinya,

keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini relevan dengan konsep *personal growth* karena individu yang memiliki keyakinan diri lebih mampu menghadapi tantangan akademik secara konstruktif. Tsabitah dan Hasan (2022) menemukan bahwa efikasi diri dan motivasi belajar memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat dihadapi secara positif apabila mahasiswa memiliki kesiapan psikologis yang baik. Lutf, Mardani & Athia (2022) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan burnout mahasiswa. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa relasi interpersonal yang suportif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Secara kritis, literatur yang telah dibahas menunjukkan bahwa kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa dan efektivitas supervisi akademik memang berkembang cukup pesat, tetapi belum banyak mengintegrasikan perspektif psikologi positif secara komprehensif. Sebagian besar penelitian hanya menyoroti stres, kecemasan, dan hambatan akademik tanpa mengeksplorasi bagaimana pengalaman tersebut dapat menghasilkan *resilience*, *self-development*, maupun pemaknaan diri yang positif (Fitriani & Sawitri, 2022). Kelebihan penelitian terdahulu terletak pada kemampuannya mengidentifikasi faktor-faktor risiko psikologis mahasiswa selama penyusunan skripsi. Namun demikian, kelemahannya adalah kurangnya perhatian terhadap dimensi subjektif dan humanistik dalam relasi bimbingan skripsi. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung memisahkan pengalaman mahasiswa dan dosen sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses pertumbuhan psikologis dalam hubungan bimbingan akademik. Perspektif *personal growth* dari Robitschek et al. (2012) dan *meaning making* dari Frankl (2014) memiliki relevansi kuat untuk menjelaskan bagaimana individu membangun makna, ketahanan psikologis, dan pengembangan diri melalui pengalaman yang menantang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan teori psikologi positif dengan pengalaman subjektif dosen dan mahasiswa agar pemahaman mengenai bimbingan skripsi menjadi lebih komprehensif dan humanistik.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengisi celah penelitian mengenai pertumbuhan diri dan pemaknaan psikologis dalam proses bimbingan skripsi. Penelitian ini menempatkan bimbingan skripsi sebagai ruang relasional yang memungkinkan terbentuknya *personal growth* dan *meaning making* pada dosen maupun mahasiswa secara simultan. Posisi penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena tidak hanya berfokus pada stres akademik atau efektivitas supervisi, tetapi juga mengeksplorasi pengalaman subjektif kedua belah pihak dalam memaknai proses bimbingan sebagai sarana pengembangan diri. Melalui teori *personal growth* dari

Robitschek dan konsep *meaning making* dari Frankl, penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana pengalaman akademik yang penuh tekanan dapat berubah menjadi proses refleksi diri, pembentukan identitas, dan pengembangan kapasitas psikologis. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi positif di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, secara praktis hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan sistem bimbingan akademik yang lebih humanistik, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis dosen maupun mahasiswa sehingga proses bimbingan skripsi tidak hanya dipahami sebagai tuntutan akademik, tetapi juga sebagai proses pertumbuhan personal yang bermakna.

METODE PENELITIAN

Unit analisis dalam penelitian adalah dosen pembimbing skripsi dan mahasiswa tingkat akhir yang sedang proses bimbingan skripsi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid. Fokus penelitian pada pengalaman subjektif keduanya dalam memaknai proses bimbingan sebagai sarana pertumbuhan diri dan pembentukan makna hidup. Pemilihan dosen dan mahasiswa sebagai unit analisis didasarkan pada asumsi bahwa proses bimbingan skripsi merupakan relasi interpersonal yang melibatkan dinamika psikologis dua arah, sehingga pengalaman kedua pihak perlu dipahami secara simultan. Dalam perspektif psikologi positif, pengalaman akademik yang penuh tantangan dapat menjadi media pengembangan kapasitas psikologis apabila individu mampu memaknainya secara reflektif dan konstruktif (Seligman, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menempatkan mahasiswa sebagai subjek yang mengalami tekanan akademik, tetapi juga melihat dosen sebagai individu yang mengalami proses refleksi, evaluasi diri, dan pertumbuhan emosional selama mendampingi mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* karena penelitian ini memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu dosen yang memiliki pengalaman membimbing skripsi minimal tiga tahun dan mahasiswa yang aktif menjalani proses bimbingan skripsi.

Pendekatan menggunakan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berupaya memahami pengalaman hidup dosen dan mahasiswa dalam memaknai proses bimbingan skripsi sebagai pengalaman pertumbuhan diri. Menurut Creswell dan Poth (2018), penelitian fenomenologi bertujuan menggali makna subjektif dari pengalaman individu terhadap suatu fenomena tertentu secara mendalam. Desain ini dianggap relevan karena penelitian tidak bertujuan mengukur hubungan variabel secara statistik, melainkan memahami bagaimana pengalaman akademik yang penuh tekanan dapat dimaknai sebagai proses pengembangan psikologis. Selain itu, pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti mengeksplorasi dimensi emosional, reflektif, dan interpersonal yang muncul dalam relasi bimbingan skripsi. Penelitian ini juga menggunakan perspektif psikologi positif sebagai landasan teoritis untuk

memahami pengalaman pertumbuhan diri mahasiswa dan dosen selama proses bimbingan berlangsung. Pemilihan desain kualitatif fenomenologi memberikan ruang bagi partisipan untuk menjelaskan pengalaman, emosi, dan refleksi dirinya secara lebih mendalam sehingga data yang diperoleh tidak terbatas pada aspek permukaan, tetapi juga mencakup makna subjektif yang dibangun individu dari pengalaman akademiknya.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari dosen pembimbing skripsi dan mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dokumen akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema psikologi positif, *personal growth*, *meaning making*, serta dinamika bimbingan skripsi. Penggunaan data sekunder bertujuan memperkuat landasan teoritis dan membantu peneliti memahami pola umum yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini, sumber data dipilih secara selektif berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian agar data yang diperoleh benar-benar mendukung proses analisis. Selain itu, peneliti juga memperhatikan prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan meminta persetujuan (*informed consent*) sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Dengan penggunaan sumber data primer dan sekunder secara bersamaan, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman pertumbuhan diri dalam proses bimbingan skripsi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan konsep *personal growth* dari Robitschek et al. (2012) dan *meaning making* dari Frankl (2014). Pedoman wawancara mencakup pertanyaan mengenai pengalaman emosional, proses refleksi diri, tantangan akademik, hubungan interpersonal, serta makna yang diperoleh partisipan selama menjalani proses bimbingan skripsi. Teknik wawancara dipilih karena memungkinkan partisipan menjelaskan pengalaman subjektifnya secara lebih bebas dan mendalam. Selain wawancara, observasi dilakukan untuk memahami dinamika interaksi antara dosen dan mahasiswa selama proses bimbingan berlangsung. Peneliti juga menggunakan dokumentasi berupa catatan bimbingan, pesan komunikasi akademik, dan dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan pengalaman partisipan. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data bertujuan meningkatkan validitas data melalui triangulasi sumber dan metode. Dalam proses pengumpulan data, peneliti juga menjaga prinsip etika penelitian dengan menghormati privasi partisipan, menjaga kerahasiaan data, dan memastikan bahwa seluruh partisipan mengikuti penelitian secara sukarela tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) yang dikembangkan oleh Braun & Clarke (2006). Analisis ini dipilih karena

memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan pola-pola makna yang muncul dari pengalaman subjektif partisipan secara sistematis. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu transkripsi data wawancara, membaca data secara berulang, melakukan proses coding, mengidentifikasi tema, meninjau tema, dan menyusun interpretasi akhir berdasarkan temuan penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data diarahkan untuk menemukan tema-tema utama terkait pertumbuhan diri, pemaknaan pengalaman akademik, dukungan relasional, refleksi diri, dan perkembangan emosional dosen maupun mahasiswa selama proses bimbingan skripsi. Peneliti juga menggunakan teknik triangulasi data dan member checking untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Teknik triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan member checking dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil interpretasi peneliti agar sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan. Dengan teknik analisis yang sistematis dan transparan, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid, mendalam, dan relevan dengan tujuan penelitian mengenai pertumbuhan diri dalam proses bimbingan skripsi.

HASIL PENELITIAN

Masalah dalam Proses Penyusunan Skripsi

Mahasiswa yang dilibatkan dalam wawancara penelitian berjumlah tiga orang dengan inisial LS, EP, dan NM. Sedangkan dosen berjumlah dua orang dengan inisial A dan B. Selama proses bimbingan skripsi berlangsung, ketiga mahasiswa mengalami perbedaan tantangan baik secara internal seperti munculnya rasa malas dalam memulai dan menyusun tugas skripsi, ketidakfahaman tentang penelitiannya sendiri, kesulitan proses perijinan dengan pihak lembaga terkait maupun subjek penelitian, tuntutan untuk lulus cepat, teori yang digunakan sebagai acuan bahkan tidak jarang timbul dari interaksi dengan dosen pembimbing maupun pembahas proposal. Mahasiswa LS misalnya, mengalami kesulitan dalam pengambilan data di sekolah, di mana guru kurang kooperatif memberikan informasi seperti yang disampaikan

“Guru BK di sana itu kan lebih dari 1 orang, tetapi pas ngasih informasi cenderung melempar ke guru lain. Sementara guru tersebut menolak untuk diwawancara dengan alasan sebagai guru baru di sana. Terus saya juga sering ditanya kapan lulusnya, jadi cemas karena sampe sekarang belum bisa ngambil data. Terus lagi kalo bimbingan tuh jadi bingung karena sampe sekarang gak ada kemajuan”

Hal ini menyebabkan LS menunda keberlanjutan dalam menyusun skripsi karena tidak yakin bahwa data penelitiannya dapat dikumpulkan sesuai dengan rencana. Masalah lain juga muncul pada EP mengenai kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing skripsi dan metode bimbingan yang monoton seperti yang disampaikan

“Saya sering susah bu kalo mau bimbingan itu, jadinya suka langsung nyusun skripsi sekalian. Nah, pas bimbingan itu kan emang dosennya minta ditemui langsung dengan draft yang sudah lengkap tapi pas bimbingan itu ga dibaca dulu, cuman dikasih saran ini harus ditambah, gitu aja.”

Hal ini menyebabkan EP kesulitan memahami penelitiannya meskipun dipermudah dalam proses bimbingan. Masalah lainnya yang terjadi pada NM adalah kesulitan mencari teori yang relevan dengan penelitiannya seperti yang disampaikan

“Penelitian saya itu kan tentang analisis film ya bu, sebetulnya gampang aja karena saya sangat senang nonton. Cuma suruh cari teori itu bingung banget karena seringnya ada di jurnal aja, kalo cari bukunya susah ketemu. Terus lagi kalo bimbingan itu kan sebentar Cuma dicoret-coret aja, jadi gak faham revisinya itu harus gimana. Makannya jadi usaha sendiri cari-cari teori sama lainnya.”

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh mahasiswa, ditemukan bahwa masalah yang timbul dalam proses bimbingan skripsi bisa muncul dari diri sendiri maupun lingkungan sosial, tidak hanya dari proses bimbingan yang berlangsung tetapi juga dari narasumber penelitian.

Sementara itu, dari kedua dosen A dan B ditemukan bahwa proses bimbingan skripsi bergantung pada mahasiswa itu sendiri. Seringkali proses yang lama disebabkan karena mahasiswa jarang datang untuk bimbingan. Dosen A menjelaskan:

“Kalo bimbingan itu biasanya tergantung mahasiswanya. Kalo mau cepat lulus, ya mahasiswa harus rajin bimbingan seminggu sekali. Terus juga kan mereka sudah dapat mata kuliah metode penelitian ya, tapi tidak diterapkan dalam menyusun skripsi. Jadi, itu juga yang biasanya memperlambat kelulusan karena harus dari awal memahami penelitian sendiri. Kadang juga ditemukan mahasiswanya malah hilang setelah seminar proposal meskipun sudah dihubungi oleh dosennya.”

Sedangkan dosen B menjelaskan:

“Saya tuh sebetulnya juga kadang tidak menguasai penelitian mahasiswa soalnya kan kajian agak berbeda. Tapi ya saya usahakan untuk tanya ke mereka tentang teori yang mau digunakan atau metodenya apa, seringnya mahasiswa itu malah bingung juga.”

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh dosen, ditemukan bahwa bimbingan skripsi tidak selalu berjalan dengan lancar bergantung pada kesungguhan mahasiswa untuk menemui bimbingan dan kemampuan dosen dalam membantu membahas penelitian tersebut. Pemilihan dosen pembimbing skripsi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid sendiri tidak selalu didasarkan pada kompetensi keilmuan dosen yang sesuai dengan tema penelitian sehingga menuntut dosen untuk memahami dan menjelaskan dari sudut pandang baru.

Permasalahan dalam kegiatan bimbingan skripsi bisa ditemukan dari kedua belah pihak, yaitu dosen dan mahasiswa. Jika melihat dari sudut pandang mahasiswa, tantangan berasal dari internal diri maupun eksternal, baik komunikasi dengan dosen pembimbing maupun dengan narasumber terkait. Sementara itu, dosen pembimbing skripsi juga kerap

menemukan kesulitan seperti keaktifan mahasiswa untuk bertemu dan kemampuannya untuk memahami penelitian yang berbeda dengan keilmuan yang dimiliki.

Cara Mengatasi Masalah

Pengalaman dari proses bimbingan skripsi tidak selalu berjalan dengan mudah, seringkali ditemukan berbagai masalah yang menuntut kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya agar bisa menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Kemampuan ini tidak semata-mata bisa muncul tetapi juga perlu adanya dukungan sosial dan emosional dari dosen pembimbingnya. Seperti yang dialami oleh LS

“Saya sudah diskusi dengan pembimbing tentang masalah yang sedang saya hadapi. Untungnya pembimbingnya enak diajak diskusi bu. Ngasih saya opsi untuk melanjutkan di lokasi ini atau cari sekolah baru. kalo dipikir lagi saya kan pengen cepet lulus juga, jadi saya coba cari sekolah baru yang tema nya agak mirip. Sekarang sudah ketemu dan mulai bikin dari awal lagi. Meskipun kaya gitu, pembimbing saya mau diajak diskusi dan gak menyalahkan saya.”

Sedangkan EP menyampaikan

“Saya kan susah banget nemuin dosen pembimbing ya bu, jadinya saya minta tolong dosen lain untuk diskusi penelitian saya. Lumayan dapat gambaran baru tentang penelitian, jadi tidak terlalu pusing meskipun diminta revisi juga. Kalo diskusi kaya gitu, saya malah senang dan jadi tahu harus ngapain.”

Sejalan dengan itu, NM menyampaikan hal yang sama

“Waktu pas awal bimbingan saya gak kepikiran untuk cari alternatif dengan diskusi sama dosen lain sih. Kepikiran itu setelah seminar proposal karena kaya kok penelitiannya saya kaya gini ya, harusnya kan saya faham dan bisa jawab. Dari situ saya inisiatif untuk minta ke dosen lain yang sekiranya memahami penelitian saya, terus dikasih masukan untuk revisi teori, metode sama latar belakang terutama yang belum jelas isinya. Jadi merasa terbantu setelah itu.”

Berdasarkan informasi dari mahasiswa dapat disimpulkan bahwa kesulitan selama proses bimbingan bisa diatasi dengan kemauan mereka untuk mencari solusi. Hal ini bisa dimulai dengan diskusi bersama dosen pembimbing skripsi maupun dosen lainnya yang dapat memberikan pemahaman dan ide baru sehingga masalah dapat diatasi. Meskipun begitu, penyelesaian masalah tidak bisa dicapai jika mahasiswa tidak memiliki keaktifan dalam bertanya atau meminta bantuan.

Dosen pembimbing seringkali menemukan karakter berbeda dari mahasiswa bimbingannya dimulai dari mahasiswa yang aktif bertanya dan meminta untuk bertemu hingga mahasiswa yang sulit untuk dihubungi, berikut penuturan dari dosen A

“Saya tuh senang kalo mahasiswa antusias mau datang bimbingan, artinya mereka ada keinginan untuk cepet lulus. Meskipun kadang kalo dijelasin juga gak semuanya langsung faham, gak jarang juga ada yang ngeyel kalo disuruh revisi. Tapi masih mending sih dari pada yang susah dihubungi. Udah berapa bulan atau ada juga sampe lebih dari satu tahun tuh gak ada kemajuan. Biasanya saya tanya aja di grup, tapi gak pernah bales.”

Sementara dosen B mengatakan

“Kalo mahasiswa yang pintar itu enak bimbingnya soalnya dia biasanya gampang kalo disuruh revisi. Apalagi kalo dia itu sebelum bimbingan sudah baca dulu. Termasuk kalo saya gak faham banget sama metodenya atau penelitian mahasiswa yang saya bimbing, biasanya saya cari-cari sama baca dari internet sambil tanya juga ke temen dosen yang sekiranya ngerti.”

Berdasarkan penjelasan dari dosen pembimbing, ditemukan bahwa kemampuan dosen juga perlu dilatih dengan diskusi maupun membaca teori yang relevan dengan penelitian mahasiswanya untuk membantu memahami secara komprehensif.

Setelah memahami dari kedua sudut pandang, dapat disimpulkan kemampuan diri harus selalu diasah agar terus berkembang. Hal ini bisa dilakukan melalui diskusi dengan seseorang yang dianggap memiliki keilmuan yang relevan, membaca teori maupun berusaha mengatasi masalah dengan cara yang berbeda. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah, namun juga digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan tidak terjebak pada keterampilan yang sudah dimiliki.

Cara Memaknai Diri

Masalah yang terjadi selama proses bimbingan skripsi tidak hanya bermakna sebagai cara untuk mengembangkan diri, tetapi juga melain kemampuan untuk memaknai pengalaman tersebut sebagai hal yang bermanfaat untuk kehidupan. Pemikiran seperti ini akan berdampak pada kemampuan menilai masalah yang terjadi dari sudut pandang yang lebih positif. Masalah tidak hanya dimaknai sebagai hal yang buruk dan memperlambat proses bimbingan skripsi, tetapi juga dimaknai sebagai pengalaman untuk belajar memahami, berempati dan menyelesaikan masalah secara bersama. Kemampuan ini akan tercermin dari individu yang mengalami langsung masalah tersebut, seperti halnya mahasiswa dan dosen dalam penelitian ini. Pemaknaan ini ditunjukkan dari pernyataan LS

“Saya jadi belajar bahwa komunikasi dengan dosen pembimbing itu penting karena dapat membantu mengatasi masalah saya tadi. Awalnya saya takut juga karena sudah mandeg lama banget skripsi, tapi setelah ketemu dan cerita, saya justru jadi punya solusi dan yakin mau ganti lokasi penelitian. Selain itu, saya juga jadi mau ngejar supaya cepet selesai dengan rajin bimbingan.”

Pernyataan EP dan NM dalam menghadapi kesulitan selama proses bimbingan skripsi dimaknai sebagai cara untuk mandiri dalam mengatasi masalah

“Pembimbing saya mungkin jadi membuat saya harus mandiri dan lebih aktif.”

“Memang beda-beda ya bu kalo masalah skripsi itu, tapi saya ambil positifnya aja deh. Berarti saat ini saya dipermudah untuk revisi, asal saya gak terlena aja dan mau baca-baca sendiri biar lebih faham.”

Belajar memaknai pengalaman juga terjadi pada dosen pembimbing skripsi yang mengatakan bahwa tuntutan tugas membimbing awalnya diartikan sebagai hal formal saja. Akan tetapi, setelah menemukan berbagai karakter berbeda dari mahasiswa, juga masalah

mereka yang tidak begitu memahami penelitiannya menjadikan dosen lebih berempati dan tidak semata-mata menuntut hal yang tidak mereka mampu. Hal ini diterapkan dalam bimbingan skripsi yang tidak hanya ingin menuntut ideal, namun disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa dalam memahami sehingga metode bimbingan harus berbeda.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses bimbingan skripsi menghadirkan pengalaman psikologis yang kompleks bagi mahasiswa maupun dosen pembimbing. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan internal seperti rasa malas, kebingungan memahami penelitian, kecemasan terhadap kelulusan, hingga kesulitan mencari teori dan mengumpulkan data. Sementara itu, tantangan eksternal muncul melalui komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan administrasi penelitian, maupun tekanan sosial untuk segera menyelesaikan studi. Temuan ini menunjukkan bahwa proses bimbingan skripsi menjadi situasi penuh tekanan yang menuntut kemampuan adaptasi psikologis individu. Dalam perspektif *personal growth*, kondisi yang penuh tantangan tersebut dapat menjadi sarana pengembangan diri apabila individu mampu menghadapi perubahan secara aktif dan reflektif (Robitschek et al., 2012). Mahasiswa LS misalnya, awalnya mengalami kecemasan akibat kegagalan memperoleh data penelitian, tetapi setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing, ia mampu mengambil keputusan untuk mengganti lokasi penelitian dan memulai kembali proses penyusunan skripsi. Kemampuan untuk menerima perubahan, mencari solusi baru, dan tetap melanjutkan proses akademik menunjukkan adanya proses pertumbuhan diri melalui pengalaman yang sulit. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Robitschek et al. (1999) bahwa *personal growth initiative* muncul ketika individu secara sadar berusaha mengembangkan dirinya melalui pengalaman hidup yang menantang.

Selain mahasiswa, dosen pembimbing juga mengalami dinamika psikologis selama proses bimbingan berlangsung. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dosen tidak selalu memahami seluruh tema penelitian mahasiswa karena perbedaan bidang kajian maupun metode penelitian yang digunakan. Namun demikian, dosen berupaya untuk membaca kembali teori, berdiskusi dengan rekan sejawat, dan mencari referensi tambahan agar mampu membantu mahasiswa memahami penelitiannya secara lebih baik. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa proses bimbingan skripsi juga menjadi ruang pembelajaran dan pengembangan diri bagi dosen. Dalam teori *personal growth*, individu yang terbuka terhadap pengalaman baru dan memiliki kesiapan untuk terus belajar akan lebih mudah berkembang secara psikologis (Robitschek et al., 2012). Sikap dosen B yang berusaha memahami metode penelitian mahasiswa melalui diskusi dan membaca literatur memperlihatkan adanya usaha aktif untuk meningkatkan kapasitas diri sebagai pembimbing akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa pertumbuhan diri tidak hanya dialami mahasiswa sebagai pihak yang belajar, tetapi juga dosen sebagai pendidik yang

terus mengembangkan kompetensi, empati, dan kemampuan interpersonalnya selama proses bimbingan berlangsung.

Berdasarkan teori *Personal Growth Initiative* yang dikembangkan oleh Crystal L. Robitschek (1998), pertumbuhan diri ditandai oleh beberapa indikator utama, yaitu kesiapan menghadapi perubahan (*readiness for change*), kemampuan merencanakan pengembangan diri (*planfulness*), perilaku aktif dalam melakukan perubahan (*intentional behavior*), serta pemanfaatan sumber daya yang tersedia (*using resources*). Keempat indikator tersebut tampak dalam proses bimbingan skripsi yang dialami mahasiswa maupun dosen pembimbing. Mahasiswa yang tetap berusaha mencari alternatif penelitian ketika mengalami hambatan menunjukkan adanya kesiapan berubah dan perilaku aktif untuk berkembang, sedangkan dosen yang mencari referensi tambahan serta berdiskusi dengan sejawat memperlihatkan kemampuan memanfaatkan sumber daya untuk meningkatkan kompetensinya.

Lebih lanjut Robitschek et al. (2012) menjelaskan bahwa *personal growth* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti motivasi intrinsik, kesadaran diri, dukungan sosial, kualitas relasi interpersonal, serta lingkungan yang mendorong individu untuk belajar dari pengalaman. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses bimbingan skripsi. Mahasiswa yang mampu berdiskusi dengan dosen pembimbing atau dosen lain cenderung lebih mudah menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya. LS misalnya, merasa lebih tenang setelah dosen pembimbing memberikan alternatif solusi terkait lokasi penelitian. Sementara itu, EP dan NM merasa terbantu setelah berdiskusi dengan dosen lain yang lebih memahami tema penelitian mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa relasi suportif dapat membantu individu mengembangkan keyakinan diri, kemampuan refleksi, dan strategi pemecahan masalah secara lebih adaptif. Dalam perspektif psikologi positif, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan *resilience* dan kesejahteraan psikologis individu (Seligman, 2018).

Kemampuan *meaning making* dalam perspektif Viktor E. Frankl (2014) dapat dilihat melalui beberapa indikator, seperti kemampuan merefleksikan pengalaman hidup, menemukan nilai positif di balik penderitaan, memiliki tujuan hidup, serta kemampuan mengambil sikap terhadap situasi sulit. Mahasiswa mulai memaknai pengalaman bimbingan skripsi sebagai proses pembelajaran diri yang membantu mereka menjadi lebih mandiri, aktif, dan bertanggung jawab terhadap proses akademiknya. LS memaknai pentingnya komunikasi dengan dosen pembimbing sebagai cara untuk mengatasi hambatan penelitian dan meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan skripsi. EP dan NM juga memandang pengalaman sulit selama bimbingan sebagai sarana untuk belajar mandiri dan lebih aktif mencari referensi maupun berdiskusi dengan pihak lain. Pemaknaan

tersebut menunjukkan adanya proses *meaning making* sebagaimana dijelaskan oleh Frankl (2014), yaitu kemampuan individu menemukan makna positif dari pengalaman hidup yang penuh tekanan. Dalam teori Frankl, pengalaman sulit tidak selalu dipandang sebagai penderitaan yang negatif, tetapi dapat menjadi sarana pembentukan identitas, pengembangan diri, dan penemuan tujuan hidup. Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan perubahan cara pandang terhadap kesulitan akademik, dari yang awalnya dianggap sebagai hambatan menjadi pengalaman yang membantu mereka berkembang secara emosional dan intelektual. Dengan demikian, pengalaman bimbingan skripsi tidak hanya menghasilkan kemampuan akademik, tetapi juga membantu mahasiswa membangun kedewasaan psikologis dan kemampuan memaknai pengalaman hidup secara lebih positif.

Pemaknaan positif juga ditemukan pada dosen pembimbing. Awalnya, tugas membimbing dipahami sebagai tanggung jawab formal dalam sistem akademik. Namun setelah menghadapi berbagai karakter mahasiswa dan memahami kesulitan yang mereka alami, dosen mulai mengembangkan empati dan refleksi diri terhadap perannya sebagai pendidik. Dosen tidak lagi hanya berorientasi pada hasil akademik yang ideal, tetapi juga menyesuaikan pendekatan bimbingan dengan kemampuan mahasiswa dalam memahami materi penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman membimbing mahasiswa dapat memunculkan perkembangan emosional dan profesionalitas pada dosen. Dalam perspektif *meaning making*, individu akan lebih mampu menemukan nilai dan tujuan hidup ketika mampu memahami pengalaman interpersonal secara mendalam (Frankl, 2014). Pengalaman ini membuat dosen merefleksikan kembali pentingnya empati, kesabaran, dan fleksibilitas dalam pendidikan. Hal ini memperlihatkan bahwa proses bimbingan skripsi bukan hanya ruang transfer pengetahuan, tetapi juga ruang pembentukan nilai-nilai kemanusiaan dalam relasi akademik. Dengan demikian, hubungan dosen dan mahasiswa selama proses bimbingan dapat dipahami sebagai pengalaman eksistensial yang memungkinkan kedua pihak mengalami pertumbuhan psikologis dan pemaknaan diri secara bersama. Frankl (2014) menjelaskan bahwa kemampuan menemukan makna dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kesadaran diri, nilai-nilai kehidupan yang dianut individu, kualitas relasi interpersonal, pengalaman penderitaan, serta kebebasan individu dalam menentukan sikap terhadap kondisi yang dihadapi. Dalam penelitian ini, hubungan interpersonal yang suportif antara dosen dan mahasiswa, pengalaman menghadapi hambatan akademik, serta adanya refleksi diri menjadi faktor penting yang mendorong terbentuknya pemaknaan positif terhadap proses bimbingan skripsi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses bimbingan skripsi memiliki potensi besar sebagai ruang *personal growth* dan *meaning making* bagi mahasiswa maupun dosen. Tantangan akademik, kesulitan komunikasi, dan tekanan penyelesaian studi tidak selalu menghasilkan dampak negatif apabila individu mampu memaknainya sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Dalam perspektif Robitschek et al. (2012), pertumbuhan diri terjadi ketika individu secara aktif berusaha mengembangkan

kemampuan, mencari solusi, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Sementara itu, Frankl (2014) menekankan bahwa individu dapat bertahan dalam situasi sulit ketika mampu menemukan makna positif dari pengalaman yang dialaminya. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa relasi bimbingan yang suportif dapat membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri, kemampuan refleksi diri, dan ketahanan psikologis. Di sisi lain, dosen juga memperoleh pengalaman reflektif yang memperkuat empati dan profesionalitas dalam mendampingi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan skripsi tidak seharusnya dipahami semata-mata sebagai kewajiban administratif akademik, tetapi juga sebagai ruang pengembangan psikologis dan pembentukan makna hidup bagi individu yang terlibat di dalamnya.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses bimbingan skripsi tidak hanya menjadi aktivitas akademik formal yang berorientasi pada penyelesaian tugas akhir, tetapi juga menjadi ruang pertumbuhan diri (*personal growth*) dan pemaknaan pengalaman (*meaning making*) bagi mahasiswa maupun dosen pembimbing. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan internal dan eksternal, seperti rasa malas, kebingungan memahami penelitian, kesulitan mencari teori, tekanan untuk segera lulus, hingga hambatan komunikasi dengan dosen maupun narasumber penelitian. Di sisi lain, dosen pembimbing juga menghadapi tantangan berupa perbedaan karakter mahasiswa, keterbatasan penguasaan tema penelitian tertentu, serta kesulitan membangun komunikasi yang konsisten dengan mahasiswa. Meskipun demikian, pengalaman tersebut tidak selalu menghasilkan tekanan negatif. Mahasiswa maupun dosen justru mampu mengembangkan kemampuan refleksi diri, komunikasi interpersonal, empati, dan kemampuan pemecahan masalah melalui proses bimbingan yang dijalani. Dalam perspektif *personal growth* dari Robitschek et al. (2012), pengalaman yang penuh tantangan dapat menjadi sarana pengembangan kapasitas psikologis apabila individu secara aktif berusaha memahami dan menghadapi masalah yang dialaminya. Sementara itu, teori *meaning making* dari Frankl (2014) menjelaskan bahwa individu mampu menemukan makna positif dari pengalaman sulit sehingga tekanan akademik dapat dipahami sebagai proses pembelajaran dan pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan skripsi bukan hanya proses akademik administratif, tetapi juga ruang pembentukan kedewasaan emosional, pengembangan diri, dan pemaknaan hidup yang bermakna bagi individu yang terlibat di dalamnya.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis maupun praktis terhadap pengembangan kajian psikologi positif dalam konteks pendidikan tinggi. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian mengenai bimbingan skripsi dengan menggunakan perspektif *personal growth* dan *meaning making*, yang selama ini masih jarang digunakan

dalam penelitian tentang supervisi akademik. Penelitian terdahulu umumnya lebih berfokus pada stres akademik, *burnout*, dan hambatan komunikasi, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman penuh tekanan juga dapat menghasilkan perkembangan psikologis positif apabila dimaknai secara konstruktif. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru dengan melihat pengalaman dosen dan mahasiswa secara simultan sebagai proses pertumbuhan dua arah dalam relasi akademik. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya komunikasi suportif, empati, dan keterbukaan dalam proses bimbingan skripsi agar mahasiswa maupun dosen dapat berkembang secara psikologis selama proses tersebut berlangsung. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan sistem bimbingan akademik yang lebih humanistik, reflektif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran dosen sebagai fasilitator perkembangan diri mahasiswa, bukan hanya sebagai pengarah akademik formal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam membangun paradigma baru mengenai bimbingan skripsi sebagai ruang pembelajaran psikologis dan pengembangan karakter di lingkungan pendidikan tinggi.

Meskipun penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman pertumbuhan diri dalam proses bimbingan skripsi, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat masih terbatas karena hanya melibatkan tiga mahasiswa dan dua dosen pembimbing sehingga pengalaman yang diperoleh belum dapat menggambarkan keseluruhan dinamika bimbingan skripsi di berbagai perguruan tinggi. Kedua, penelitian ini dilakukan dalam konteks satu institusi pendidikan sehingga karakteristik budaya akademik dan sistem bimbingan yang berbeda di perguruan tinggi lain belum dapat dibandingkan secara lebih luas. Ketiga, penelitian ini lebih menekankan pengalaman subjektif mahasiswa dan dosen tanpa melibatkan perspektif institusi, kebijakan akademik, atau faktor struktural lain yang mungkin memengaruhi proses bimbingan skripsi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, memperluas lokasi penelitian, serta menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pertumbuhan diri, kesejahteraan psikologis, dan kualitas relasi akademik dalam proses bimbingan skripsi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan kajian mengenai strategi komunikasi suportif, peran empati dosen, maupun pengaruh budaya akademik terhadap proses *meaning making* mahasiswa selama menyusun skripsi. Pada akhirnya, penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman akademik yang penuh tantangan dapat menjadi sarana pembentukan makna hidup, ketahanan psikologis, dan pertumbuhan personal apabila dijalani melalui relasi yang suportif, reflektif, dan manusiawi.

REFERENSI

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Fitriani, N., & Sawitri, D. R. (2022). Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Self-Efficacy dan Dukungan Sosial. *Jurnal Empati*, 11(3), 187–195.
- Frankl, V. E. (2014). *Man's search for meaning (Reprint ed.)*. Beacon Press.
- Kurniawan, R., & Dewi, S. K. (2024). Relasi Interpersonal Suportif dan Pertumbuhan Psikologis Mahasiswa dalam Pendidikan Tinggi. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(1), 44–56. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n1.p44-56>
- Lutf, M., Mardani, R. M., & Athia, I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa. *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 11(7).
- Prasetyo, A., & Lestari, P. (2021). Profesionalisme Dosen Pembimbing dalam Meningkatkan Kualitas Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 28(2), 120–129.
- Putri, A. R., & Savira, S. I. (2021). Kecemasan Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 45–56.
- Rahman, F. (2020). Beban Kerja Dosen dan Dinamika Bimbingan Akademik di Perguruan Tinggi. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 27(1), 88–97.
- Robitschek, C. (1998). Personal Growth Initiative: The Construct and Its Measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183–198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197–210.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The Influence of Personal Growth Initiative and Coping Styles on Career Exploration and Vocational Identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127–141. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650>.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and Psychometric Evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Susanto, A. A. Y. F., & Darmawanti, I. (2024). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa sedang Menyusun Skripsi di Universitas X. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(2), 112–120. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i02.2394>
- Tsabitah, R. A., & Hasan, N. (2022). Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.52-58>.

Mutohharoh, A. (2026). *Pertumbuhan Diri*

Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112–119. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>.

Wulandari, F., Hasanah, U., & Rahmawati, I. (2023). Flourishing dan Meaning in Life pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Tugas Akademik. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(2), 101–113. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i2.59821>.

Acknowledgement. The authors would like to express sincere gratitude to the lecturers and students who participated in this research and shared their experiences during the thesis supervision process. Appreciation is also extended to the academic community that supported the completion of this study, particularly in providing insights regarding psychological well-being, personal growth, and meaning making in higher education contexts. This research was conducted independently as part of an effort to contribute to the development of positive psychology studies in academic supervision and student development.

Conflict of Interest. The authors declare no conflict of interest.

Declaration of Generative AI Use. During the preparation of this work, the author(s) used ChatGPT by OpenAI in order to assist in language refinement, organizing academic writing structure, and improving clarity of expression. After using this tool, the author(s) reviewed and edited the content as needed and take full responsibility for the content of the published article.

CRedit Contribution. AR: Conceptualization, Methodology, Investigation, Formal Analysis, Writing – Original Draft, Writing – Review & Editing.

SP: Data Curation, Validation, Literature Review, Visualization, Writing – Review & Editing.

BW: Supervision, Project Administration, Validation, Funding Acquisition, Final Approval of Manuscript.