



**GAMBARAN STRES PADA DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
DI PRODI PSIKOLOGI, FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT,
UNIVERSITAS NUSA CENDANA**

¹Josephine Mersiana M. Seran, ²M.K.P Abdi Keraf, ³Rizky Pradita Manafe

^{1,2,3}Universitas Nusa Cendana

e-mail: mersyseran1@gmail.com*, 3mcharryt4s@yahoo.com,
rizky.manafe@staf.undana.ac.id

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 3/3/2026; Diterbitkan: 12/3/2026

ABSTRAK

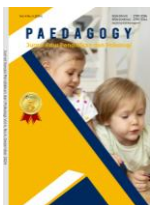
Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai stres yang dialami oleh dosen pembimbing skripsi di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya beban kerja akademik, dinamika interaksi antara dosen dan mahasiswa, serta tuntutan institusional yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas pembimbingan akademik. Fokus penelitian diarahkan untuk mengidentifikasi sumber stres, respons stres yang muncul, serta faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah munculnya stres tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui wawancara mendalam terhadap tiga dosen pembimbing yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis data interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembimbingan memunculkan respons stres positif maupun negatif. Sumber stres utama meliputi mahasiswa yang tidak menunjukkan progres, revisi yang dikerjakan secara kurang maksimal, serta rekan pembimbing yang kurang kooperatif. Faktor-faktor eksternal yang memperkuat stres antara lain tekanan dari keluarga mahasiswa, penggunaan AI dalam penulisan skripsi, serta dampak dari Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan institusional, pengelolaan beban kerja yang efektif, serta penggunaan strategi coping yang adaptif untuk menjaga kesehatan psikologis dosen dan memastikan kualitas pembimbingan akademik tetap optimal.

Kata Kunci: *dosen pembimbing skripsi, stres*

ABSTRACT

This study aims to provide an overview of the stress experienced by thesis supervisors in the Psychology Study Program, Faculty of Public Health, Universitas Nusa Cendana. The research background stems from the increasing academic workload, the dynamics of interactions with students, and institutional demands that may affect supervisors' psychological well-being and the quality of academic guidance. The study focuses on identifying the sources of stress, the stress responses that emerge, and the factors that either strengthen or weaken the presence of stress. This research employed a qualitative method with a descriptive qualitative approach, using in-depth interviews with three thesis supervisors selected through purposive sampling. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman interactive model of qualitative data analysis. The findings indicate that the supervision process generates both positive and negative stress responses. The main sources of stress include students who show limited progress, poorly completed revisions, and uncooperative co-supervisors. Additional stress-enhancing factors include pressure from students' families, the use of AI in thesis writing, and





the impacts of the Merdeka Student Exchange Program. These findings highlight the importance of institutional support, effective workload management, and the use of adaptive coping strategies to maintain supervisors' psychological well-being and ensure the quality of academic supervision.

Keywords: *stress, thesis supervisor*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki kedudukan yang sangat strategis dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa serta memajukan cakrawala ilmu pengetahuan secara berkelanjutan. Berdasarkan payung hukum nasional, perguruan tinggi berfungsi sebagai pilar utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui implementasi filosofi *Tri Dharma* yang mencakup aspek pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Amalia, 2024; Maisah et al., 2020; Sumandya et al., 2022). Dalam ekosistem akademik ini, dosen menempati posisi sentral sebagai pendidik profesional sekaligus ilmuwan yang memikul tanggung jawab besar untuk mentransformasikan, mengembangkan, serta menyebarluaskan ilmu pengetahuan ke lingkup yang lebih luas. Peran dosen tidak hanya terbatas pada aktivitas pengajaran di dalam ruang kelas, tetapi juga mencakup kewajiban moral untuk membimbing mahasiswa secara personal, memberikan motivasi akademik yang kuat, serta menciptakan atmosfer belajar yang interaktif dan kondusif. Keberhasilan seorang dosen dalam menjalankan fungsi bimbingan ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan prestasi serta gairah belajar mahasiswa dalam mengejar target kelulusan mereka. Pendidik profesional diharapkan mampu menjadi katalisator bagi pertumbuhan intelektual mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan akademik yang sehat, kompetitif, dan memiliki integritas ilmiah yang tinggi demi kemajuan peradaban bangsa di masa depan (Anjani & Arifin, 2026; Azzahra et al., 2026; Piktoria et al., 2026; Reresi et al., 2024).

Secara ideal, seorang dosen seharusnya mampu menjalankan seluruh perannya dengan dukungan beban kerja yang proporsional serta sistem administrasi akademik yang tertata jelas dan transparan. Regulasi pemerintah sebenarnya telah menetapkan batasan beban mengajar yang optimal, yaitu minimal berada pada angka 12 satuan kredit semester dan maksimal mencapai angka 16 satuan kredit semester. Namun, kenyataan pahit yang dihadapi oleh banyak tenaga pendidik di berbagai universitas menunjukkan bahwa akumulasi beban kerja nyata sering kali jauh melampaui ambang batas kewajaran tersebut. Selain tuntutan mengajar yang padat, dosen juga dibebani dengan setumpuk tugas administratif yang menyita waktu, tekanan untuk melakukan publikasi ilmiah di jurnal internasional, serta kewajiban intensif dalam memberikan bimbingan tugas akhir bagi mahasiswa. Proses pembimbingan skripsi sendiri merupakan fase krusial yang menuntut ketelitian tinggi, alokasi waktu yang sangat banyak, serta pola komunikasi dua arah yang mendalam (Khoirunnisa et al., 2022; Saing et al., 2025). Kesenjangan yang lebar antara standar beban kerja yang diidealkan dengan realitas di lapangan ini menciptakan ketimpangan yang sistematis dalam manajemen waktu serta energi para pendidik profesional di Indonesia, yang pada akhirnya dapat mengganggu performa kerja secara menyeluruh di lingkup pendidikan tinggi (Dewi & Aslamiah, 2025; Sazly et al., 2024; Subhaktiyasa et al., 2022; Warlizasusi & Ifnaldi, 2021).

Ketidakseimbangan yang terjadi antara tuntutan pekerjaan yang sangat tinggi dengan kapasitas waktu yang tersedia secara otomatis memicu munculnya fenomena stres kerja yang serius pada kalangan dosen. Beban kerja yang berlebihan telah terbukti memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan peningkatan level tekanan psikologis yang dialami oleh para



pendidik di lingkungan perguruan tinggi. Selama satu dekade terakhir, banyak tenaga pengajar yang melaporkan adanya tekanan mental akibat tuntutan pencapaian akademik yang ketat, peran ganda yang harus dijalankan secara bersamaan, hingga potensi munculnya konflik interpersonal antar rekan sejawat dalam organisasi. Dalam konteks pembimbingan karya ilmiah atau skripsi, tingkat stres ini akan semakin terakselerasi apabila jumlah mahasiswa bimbingan yang harus ditangani berjumlah terlalu banyak atau tidak proporsional. Keterbatasan waktu yang kronis ditambah dengan tekanan administratif yang kaku dari pihak institusi sering kali membuat dosen merasa kewalahan dalam menjaga kualitas bimbingan. Situasi yang penuh tekanan ini tidak hanya mengancam kesehatan mental dosen secara individu, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas layanan pendidikan serta objektivitas dalam memberikan penilaian akademik kepada para mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir (Akbar et al., 2024; Carrollina et al., 2025; Lubis et al., 2021).

Selain hambatan struktural yang sudah ada sejak lama, pesatnya perkembangan teknologi informasi belakangan ini turut menambah lapisan kompleksitas baru dalam beban pekerjaan dosen di universitas. Kehadiran teknologi *artificial intelligence* dalam proses penyusunan karya ilmiah mahasiswa menimbulkan tantangan etis dan teknis yang sangat besar terkait orisinalitas karya serta integritas akademik yang harus dijaga ketat. Hal ini secara langsung meningkatkan beban evaluasi pada dosen karena mereka harus lebih waspada dan teliti dalam melakukan validasi terhadap setiap hasil pekerjaan mahasiswa agar terhindar dari praktik plagiarisme. Lingkungan sosial juga memberikan pengaruh tambahan, seperti adanya tekanan dari pihak keluarga mahasiswa agar anak mereka segera lulus atau dinamika komunikasi yang rumit antara pembimbing utama dengan pembimbing pendamping. Di institusi tertentu seperti Universitas Nusa Cendana, program inovatif seperti Pertukaran Mahasiswa Merdeka juga dapat memberikan dampak sampingan berupa terhambatnya ritme bimbingan skripsi secara rutin. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa yang mengikuti program tersebut berada secara fisik di luar kampus, sehingga meningkatkan beban koordinasi jarak jauh dan menyulitkan proses asistensi yang bersifat mendalam serta berkelanjutan.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui sesi wawancara dengan para pembimbing tugas akhir di Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana, teridentifikasi bahwa stres muncul dari berbagai faktor yang saling berkelindan secara rumit. Permasalahan utama bersumber dari kesiapan mahasiswa yang masih rendah dalam menyusun proposal penelitian, situasi ruang bimbingan yang kurang mendukung secara psikologis, hingga adanya tekanan institusional yang sangat kuat terhadap percepatan kelulusan masal. Fakta ini menegaskan bahwa stres dalam proses pembimbingan skripsi merupakan fenomena nyata yang sangat kompleks dan hingga saat ini belum mendapatkan penanganan yang optimal dari pihak manajemen kampus. Nilai baru atau inovasi dari penelitian ini terletak pada pendekatan analisisnya yang secara spesifik membedah dinamika stres kerja dosen pembimbing dengan mengintegrasikan variabel tantangan teknologi modern dan program mobilitas mahasiswa yang unik. Studi ini berusaha menawarkan perspektif baru dalam mengidentifikasi solusi manajerial yang lebih humanis dan taktis guna mereduksi beban mental pendidik. Melalui identifikasi hambatan yang sangat spesifik pada lingkup program studi psikologi, penelitian ini diharapkan mampu merumuskan standar operasional bimbingan yang lebih adaptif, efisien, dan menyejahterakan bagi semua pihak.

METODE PENELITIAN





Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan pengalaman stres dosen pembimbing skripsi di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana. Partisipan dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria dosen tetap yang aktif membimbing skripsi, memiliki pengalaman membimbing mahasiswa minimal dalam enam bulan terakhir, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela. Partisipan penelitian ini berjumlah 3 orang dosen yang bersedia dan memenuhi kriteria, karena jumlah ini cukup untuk mencapai saturasi data. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung 45–60 menit per partisipan, direkam dengan izin, dan ditranskripsikan verbatim. Panduan wawancara digunakan untuk memastikan cakupan topik yang konsisten, sementara kisi-kisi wawancara disiapkan sebagai lampiran instrumen penelitian. Analisis data menggunakan Teknik analisis data interaktif model Miles & Huberman, melalui tiga tahap yaitu reduksi data untuk menyaring informasi relevan, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui *member checking*, *audit trail*, dan penerapan *COREQ*, sehingga proses penelitian transparan dan dapat ditelusuri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dinamika Stres Akademik pada Dosen Pembimbing

Stres yang dialami oleh dosen pembimbing skripsi dalam lingkungan pendidikan tinggi merupakan fenomena yang sangat kompleks dan multidimensi, yang muncul dari berbagai tekanan internal maupun eksternal yang saling berkaitan dalam proses akademik harian. Secara mendasar, penelitian ini berhasil mengidentifikasi bahwa stres tersebut berakar dari ketidakseimbangan yang signifikan antara tuntutan tugas bimbingan yang sangat tinggi dengan ketersediaan waktu serta dukungan institusional yang seringkali dirasa sangat terbatas oleh para pendidik. Kondisi ini diperparah oleh adanya harapan besar agar dosen mampu memberikan bimbingan berkualitas tinggi sekaligus memastikan mahasiswa menyelesaikan studinya tepat waktu sesuai kalender akademik yang telah ditetapkan. Beban kerja yang berlebihan ini menciptakan tekanan mental berkelanjutan, di mana dosen merasa harus selalu siap sedia merespons kebutuhan mahasiswa tanpa adanya jeda yang cukup untuk pemulihan kapasitas diri. Akibatnya, dosen seringkali terjebak dalam situasi yang melelahkan secara psikologis, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menurunkan kualitas interaksi akademik serta mengganggu kesejahteraan hidup dosen secara menyeluruh.

Ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, bimbingan mahasiswa, dan kebutuhan pribadi menjadi faktor pemicu utama timbulnya gejala stres yang dialami oleh para dosen pembimbing di berbagai program studi. Dosen melaporkan bahwa kapasitas mental dan energi fisik mereka terkuras habis karena harus menangani banyak mahasiswa dengan karakteristik serta permasalahan bimbingan yang sangat beragam dalam satu periode waktu yang bersamaan. Kekurangan dukungan yang nyata dari pihak manajemen institusi dalam hal pengurangan beban administratif atau penyediaan fasilitas bimbingan yang efisien membuat beban pembimbingan terasa semakin berat dan menyita waktu berharga. Situasi akademik yang menuntut intensitas tinggi ini pada akhirnya melahirkan perasaan tertekan yang mendalam, di mana dosen merasa tidak memiliki kontrol penuh atas jadwal kerja mereka sendiri karena bimbingan skripsi bersifat dinamis. Dampak dari ketidakseimbangan ini tidak hanya dirasakan pada penurunan produktivitas penelitian dosen, tetapi juga berpengaruh besar pada kestabilan emosional mereka saat menjalankan tugas-tugas rutin di kampus setiap harinya.



Kendala Teknis dan Karakteristik Mahasiswa Bimbingan

Sumber stres yang paling dominan dan paling sering dikeluhkan oleh para dosen dalam penelitian ini berasal dari dinamika interaksi yang terjadi secara langsung dengan mahasiswa bimbingan mereka. Banyak dosen mengungkapkan kekecewaan mendalam karena mahasiswa seringkali tidak menunjukkan perkembangan yang memadai meskipun arahan bimbingan telah diberikan secara mendetail dan berulang kali dalam sesi pertemuan. Fenomena mahasiswa yang kurang memahami esensi dari arahan pembimbing atau yang mengerjakan revisi secara tidak konsisten menjadi beban tambahan yang sangat melelahkan bagi mental para dosen. Ketidaksiapan mahasiswa dalam menyusun karya ilmiah yang bermutu membuat proses pembimbingan menjadi sangat intens, menyita waktu, dan memaksa dosen untuk melakukan koreksi yang bersifat sangat elementer. Hal ini menciptakan siklus bimbingan yang berkepanjangan tanpa hasil yang jelas, yang pada akhirnya memicu rasa frustrasi karena dosen merasa energi yang mereka investasikan tidak membuahkan kemajuan akademik yang sebanding pada mahasiswa.



Gambar 1. Hasil Wawancara

Selain masalah pemahaman teknis, lemahnya kemampuan literasi akademik dan rendahnya tingkat kedisiplinan mahasiswa juga menjadi faktor krusial yang memperpanjang proses bimbingan dan menambah beban kerja dosen. Dosen merasa terbebani ketika harus menghadapi mahasiswa yang tidak memiliki dasar penulisan ilmiah yang kuat, sehingga bimbingan skripsi berubah menjadi sesi pengajaran dasar yang bukan merupakan tugas utama pembimbing. Rendahnya komitmen mahasiswa terhadap jadwal revisi yang telah disepakati bersama seringkali menyebabkan penumpukan pekerjaan di akhir semester, yang pada akhirnya memaksa dosen untuk bekerja ekstra keras di luar jam kerja normal. Situasi ini menciptakan ketegangan hubungan antara dosen dan mahasiswa, di mana dosen merasa tidak dihargai waktu dan profesionalitasnya oleh para mahasiswa yang mereka bimbing. Oleh karena itu, rendahnya kualitas masukan dari mahasiswa tidak hanya menghambat penyelesaian tugas akhir, tetapi juga menjadi prediktor kuat bagi munculnya kelelahan emosional yang dialami oleh dosen pembimbing selama bertahun-tahun.

Dinamika Hubungan Profesional antar Rekan Sejawat

Selain aspek mahasiswa, hubungan profesional dengan sesama rekan dosen yang bertindak sebagai pembimbing pendamping juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat stres psikologis yang dialami. Perbedaan gaya pembimbingan yang kontras, adanya miskomunikasi yang tidak perlu, serta kurangnya koordinasi antara pembimbing utama dan



pembimbing pendamping seringkali menimbulkan kondisi kerja yang kurang harmonis. Dosen merasa perlu mengeluarkan energi ekstra untuk menyesuaikan diri dengan pendekatan rekan sejawat yang tidak selalu sejalan dengan perspektif akademik atau metodologi yang mereka gunakan. Ketidaksinkronan arahan antara dua pembimbing ini tidak hanya membingungkan mahasiswa, tetapi juga menciptakan tekanan emosional tersendiri bagi dosen yang harus menjaga profesionalisme sekaligus mempertahankan integritas akademiknya. Konflik terselubung atau perbedaan pendapat yang tidak terselesaikan dengan baik dalam proses supervisi akademik seringkali menjadi sumber stres interpersonal yang cukup signifikan bagi para dosen di lingkungan fakultas.

Kesulitan dalam menyelaraskan visi bimbingan antar sejawat seringkali memaksa salah satu pihak untuk mengalah atau justru terjebak dalam perdebatan panjang yang tidak produktif bagi kemajuan mahasiswa. Dosen merasa bahwa kurangnya rasa saling percaya dan keterbukaan dalam berbagi informasi mengenai kemajuan mahasiswa membuat proses pembimbingan menjadi terfragmentasi dan sulit untuk dikelola secara efektif. Tekanan emosional muncul ketika seorang dosen merasa bahwa beban kerja bimbingan tidak terbagi secara adil dengan rekan sejawatnya, di mana salah satu pihak mungkin merasa bekerja lebih berat daripada yang lain. Kondisi kerja yang tidak suportif ini menciptakan lingkungan akademik yang dingin dan kompetitif, yang secara perlahan mengikis motivasi dosen untuk memberikan bimbingan terbaik bagi mahasiswanya. Oleh karena itu, keharmonisan relasi antar rekan sejawat merupakan elemen kunci yang dapat menjadi pelindung atau justru pemicu stres bagi dosen dalam menjalankan peran mereka sebagai pembimbing utama maupun pendamping skripsi mahasiswa.

Pengaruh Tekanan Institusional dan Kemajuan Teknologi

Faktor eksternal turut memperkuat gejala stres yang dialami dosen, di mana tekanan dari keluarga mahasiswa terkadang menciptakan ekspektasi yang tidak realistis terkait percepatan penyelesaian skripsi. Dosen seringkali berada dalam posisi sulit ketika harus menghadapi desakan dari pihak luar yang menuntut kelulusan mahasiswa tanpa mempertimbangkan kualitas atau proses akademik yang seharusnya dilalui secara benar. Di sisi lain, institusi pendidikan juga memberikan tekanan melalui dorongan untuk percepatan kelulusan secara massal demi mengejar target akreditasi atau performa lembaga yang telah ditetapkan. Hal ini menambah deretan tuntutan administratif dan akademik yang harus dipenuhi oleh para pembimbing, seringkali dengan mengorbankan ketelitian dalam proses bimbingan yang seharusnya dilakukan. Benturan antara idealisme akademik untuk menghasilkan karya berkualitas dan tekanan praktis untuk meluluskan mahasiswa secara cepat menciptakan beban moral yang sangat berat bagi integritas seorang dosen pembimbing.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat, khususnya penggunaan kecerdasan buatan atau AI dalam penulisan skripsi, memunculkan tantangan baru yang signifikan berupa kekhawatiran akan keaslian karya mahasiswa. Dosen kini dituntut untuk melakukan evaluasi yang jauh lebih teliti dan mendalam untuk memastikan bahwa karya yang dihasilkan mahasiswa bukan merupakan hasil plagiarisme atau manipulasi teknologi. Kondisi ini secara otomatis meningkatkan beban kerja mental dan waktu yang harus dialokasikan oleh dosen untuk memverifikasi setiap bab yang diajukan oleh mahasiswa bimbingan mereka. Kecemasan akan menurunnya nilai-nilai kejujuran akademik di era digital ini menjadi beban pikiran tambahan bagi dosen yang merasa bertanggung jawab menjaga marwah pendidikan tinggi. Tuntutan untuk selalu memperbarui pengetahuan mengenai alat-alat pendeteksi AI dan metodologi





verifikasi baru menambah daftar panjang kompetensi yang harus dikuasai dosen di tengah kesibukan mengajar dan meneliti yang sudah sangat padat setiap harinya.

Respons Psikofisiologis dan Mekanisme Pengelolaan Stres

Berbagai tekanan yang muncul secara bertubi-tubi tersebut akhirnya memunculkan respons stres yang nyata dalam bentuk gangguan emosional, kognitif, maupun fisiologis pada diri dosen. Secara emosional, para dosen seringkali menggambarkan perasaan frustrasi yang mendalam, rasa tertekan yang konstan, dan kelelahan psikis akibat tuntutan kerja yang terus meningkat setiap tahunnya. Secara kognitif, stres ini berdampak pada munculnya kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas penelitian lain, kekhawatiran berlebihan mengenai kualitas karya mahasiswa, serta beban mental berkelanjutan yang sulit dihilangkan bahkan saat di rumah. Secara fisik, gejala stres tercermin melalui kelelahan kronis, gangguan pola tidur yang serius, hingga ketegangan otot serta keluhan kesehatan fisik lainnya yang dialami oleh banyak partisipan penelitian. Jika gejala-gejala ini diabaikan dalam jangka panjang, maka risiko terjadinya fenomena kelelahan kerja atau burnout pada dosen pembimbing akan menjadi ancaman nyata bagi keberlangsungan karier akademik mereka di masa depan.

Meskipun menghadapi tantangan yang sangat berat, para dosen tetap berupaya mengelola stres tersebut melalui berbagai strategi coping yang bersifat personal maupun profesional. Mereka mencoba mengatur ulang jadwal bimbingan secara lebih efisien, menetapkan batasan yang lebih tegas kepada mahasiswa terkait waktu konsultasi, serta mengoptimalkan komunikasi dengan rekan sejawat untuk mengurangi miskomunikasi. Aktivitas relaksasi dan hobi di luar jam kantor juga dilakukan oleh beberapa dosen sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan kondisi psikologis dan memulihkan energi mental yang terkuras. Strategi-strategi mandiri ini memang cukup membantu dalam jangka pendek, namun temuan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sistemik dari pihak institusi masih sangat dibutuhkan oleh para dosen. Dukungan berupa kebijakan yang lebih manusiawi mengenai beban kerja dan penyediaan layanan konseling bagi staf pengajar diharapkan dapat membantu dosen menjalankan peran pembimbingan secara optimal tanpa harus mengalami tekanan yang berlebihan dan merusak kesehatan mereka.

Pembahasan

Kompleksitas stres akademik pada dosen pembimbing skripsi berakar dari jalinan tekanan internal dan eksternal yang rumit dalam ekosistem pendidikan tinggi saat ini. Fenomena ini muncul terutama akibat ketidakseimbangan yang mencolok antara tingginya tuntutan dalam proses pembimbingan penelitian dengan keterbatasan waktu serta dukungan institusional yang tersedia bagi para pendidik. Dosen sering kali terjebak dalam ekspektasi besar untuk mempertahankan standar kualitas akademik yang tinggi sambil di saat yang sama harus memastikan mahasiswa lulus tepat waktu sesuai kalender akademik yang ketat. Beban ganda ini menciptakan tekanan mental yang berkelanjutan, di mana pembimbing merasa harus selalu siap merespons kebutuhan mahasiswa tanpa memiliki jeda yang cukup untuk pemulihan kapasitas diri. Kelelahan psikologis yang dihasilkan secara signifikan mengganggu kualitas interaksi akademik dan berdampak negatif pada kesejahteraan hidup dosen secara menyeluruh dalam jangka panjang. Ketidakmampuan mencapai keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kesehatan pribadi meningkatkan risiko stres kronis yang menurunkan efektivitas kerja. Temuan ini mengimplikasikan bahwa struktur akademik saat ini lebih mengutamakan metrik keluaran dibanding kapasitas manusiawi staf pengajar yang terlibat langsung dalam mengelola dinamika bimbingan tersebut (Amer et al., 2022; Botero-Sarassa et al., 2020; Hart & Rodgers, 2023; Subban et al., 2022).



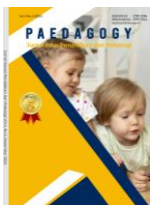


Interaksi langsung dengan mahasiswa menjadi sumber frustrasi yang paling dominan, terutama disebabkan oleh lambatnya kemajuan penelitian meskipun arahan mendalam telah diberikan secara berulang kali. Banyak dosen melaporkan rasa kecewa yang mendalam ketika mahasiswa gagal menangkap esensi dari bimbingan atau menunjukkan ketidakkonsistenan dalam melakukan revisi bab skripsi mereka. Fenomena rendahnya literasi akademik dan kurangnya kedisiplinan mahasiswa memaksa dosen untuk melakukan koreksi yang bersifat sangat elementer yang seharusnya sudah dikuasai pada tahap awal perkuliahan. Kondisi ini mengubah peran spesialis pembimbing menjadi pengajar materi dasar, yang merupakan penggunaan keahlian profesional secara tidak efisien dan sangat menguras energi mental pendidik. Selain itu, kecenderungan mahasiswa untuk menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu akhir menyebabkan penumpukan tugas yang memaksa dosen bekerja melampaui jam kerja normal yang telah ditetapkan. Kurangnya rasa hormat terhadap waktu profesional ini tidak hanya menghambat penyelesaian tugas akhir, tetapi juga menjadi prediktor kuat bagi munculnya kelelahan emosional pada dosen. Dinamika ini menunjukkan adanya keterbatasan serius dalam kesiapan mahasiswa yang akhirnya membebani pundak para pembimbing akademik secara individu saat menjalankan tugas supervisi setiap harinya (Aqmala et al., 2021; Damanik, 2023; Khoirunnisa et al., 2022; sukarsono et al., 2023).

Hubungan profesional dengan rekan sejawat sesama pembimbing juga memberikan kontribusi signifikan terhadap beban psikologis melalui perbedaan gaya bimbingan serta kesenjangan komunikasi yang terjadi. Ketika pembimbing utama dan pendamping memberikan arahan yang saling bertentangan, tercipta lingkungan kerja yang tidak harmonis yang membingungkan mahasiswa sekaligus meningkatkan beban emosional bagi dosen. Kurangnya sinkronisasi ini sering kali berakar dari rendahnya rasa saling percaya atau kurangnya keterbukaan dalam berbagi informasi mengenai perkembangan riset mahasiswa yang sedang dibimbing. Selain hambatan interpersonal, tekanan institusional untuk mempercepat angka kelulusan demi target akreditasi menciptakan beban struktural yang sering kali berbenturan dengan idealisme integritas akademik. Dosen merasa terjepit di antara kewajiban moral untuk menghasilkan karya ilmiah bermutu tinggi dan tuntutan praktis lembaga untuk meluluskan mahasiswa secara massal dan cepat. Lingkungan yang dingin dan kompetitif seperti ini secara perlahan mengikis motivasi pendidik untuk berinvestasi secara mendalam dalam peran mereka sebagai *mentor* (Carollina et al., 2025; Laundon & Grant-Smith, 2023; Yeşilkuş et al., 2024). Ketimpangan pembagian beban kerja antar rekan sejawat semakin memperburuk ketegangan ini, sehingga sulit bagi fakultas untuk mempertahankan komunitas akademik yang suportif bagi perkembangan ilmu pengetahuan mahasiswa yang sedang dalam proses bimbingan (Carollina et al., 2025; Casad et al., 2020; Putri et al., 2023; Szen-Ziemiańska, 2020).

Perkembangan teknologi yang pesat, terutama integrasi kecerdasan buatan dalam penulisan karya ilmiah, telah memperkenalkan lapisan tantangan baru yang sangat kompleks bagi para dosen pembimbing. Muncul kekhawatiran mendalam terkait keaslian karya mahasiswa, sehingga menuntut proses evaluasi yang jauh lebih ketat dan menyita waktu untuk mendeteksi kemungkinan *plagiarism*. Beban evaluatif yang meningkat ini mengharuskan dosen untuk terus memperbarui pengetahuan mereka mengenai alat verifikasi digital di tengah kesibukan mengajar dan meneliti yang sudah sangat padat. Ketakutan akan merosotnya nilai-nilai kejujuran akademik di era digital menjadi beban pikiran tambahan yang menghantui rutinitas harian setiap pembimbing skripsi saat ini. Memverifikasi setiap bab penelitian kini memerlukan upaya kognitif yang jauh lebih besar karena batas antara pemikiran orisinal dan konten hasil mesin menjadi semakin samar. Transformasi teknologi ini mewakili keterbatasan





kontemporer dalam model bimbingan tradisional yang pada awalnya tidak dirancang untuk menangani bentuk ketidakjujuran akademik yang sangat canggih. Akibatnya, tuntutan untuk menguasai kompetensi literasi digital baru menjadi syarat mutlak yang melelahkan bagi staf pengajar demi menjaga marwah pendidikan tinggi dari manipulasi teknologi digital yang terus berkembang saat ini (Al-Hamad et al., 2023; Karkoulou et al., 2024; Nugraha & Sufanti, 2023; Ulumi & Azka, 2023).

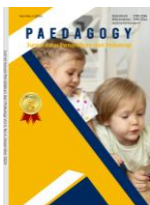
Dampak kumulatif dari berbagai tekanan tersebut akhirnya bermanifestasi dalam beragam respons emosional, kognitif, serta fisiologis yang mengancam keberlangsungan karier jangka panjang para dosen. Secara emosional, dosen mengalami frustrasi yang menetap dan kelelahan psikis, sementara secara kognitif, mereka kesulitan untuk fokus pada agenda penelitian pribadi akibat beban mental bimbingan. Gejala fisik seperti kelelahan kronis, gangguan pola tidur yang serius, serta ketegangan otot menjadi indikator nyata bahwa stres telah berpindah dari kondisi mental menjadi gangguan kesehatan. Meskipun banyak pendidik mencoba mengelola situasi ini melalui strategi *coping* mandiri seperti menetapkan batasan waktu atau melakukan hobi, upaya tersebut sering kali tidak mencukupi. Temuan ini menegaskan kebutuhan mendesak akan intervensi sistemik dari pihak institusi, termasuk kebijakan beban kerja lebih manusiawi serta penyediaan layanan konseling bagi staf. Tanpa dukungan tersebut, risiko terjadinya fenomena *burnout* tetap tinggi, yang berpotensi menurunkan kualitas pendidikan tinggi secara keseluruhan di masa depan. Mengatasi masalah sistemik ini sangat penting untuk memastikan bahwa peran dosen pembimbing tetap menjadi upaya profesional yang berkelanjutan dan bermakna, bukan sekadar sumber penyakit bagi seluruh anggota sivitas akademika universitas.

KESIMPULAN

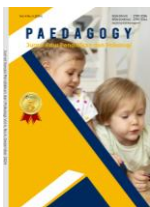
Penelitian ini menunjukkan bahwa stres pada dosen pembimbing skripsi dipengaruhi oleh interaksi kompleks antar faktor mahasiswa, dinamika antar pembimbing, tuntutan institusional, serta perkembangan teknologi. Sumber stres utama meliputi mahasiswa yang tidak progresif, revisi yang kurang baik, dan kolaborasi pembimbing yang tidak optimal. Faktor eksternal seperti tekanan keluarga mahasiswa, penggunaan AI, dan program pertukaran mahasiswa memperkuat beban stres. Temuan ini menegaskan perlunya dukungan institusional yang lebih baik, pengaturan beban kerja yang proporsional, serta pelatihan strategi coping yang efektif bagi dosen pembimbing. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi spesifik untuk mengurangi stres pembimbingan dan mengeksplorasi pengalaman dosen dalam konteks program Merdeka Belajar atau penggunaan teknologi AI dalam penulisan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., Mauna, M., & Zakiah, E. (2024). Pengembangan program e-konseling berbasis web untuk meningkatkan kualitas bimbingan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(11), 1590. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i11.6287>
- Al-Hamad, N., Oladapo, O. J., Afolabi, J. O. A., Olatoye, F. O., & Eboigbe, E. O. (2023). Enhancing educational outcomes through strategic Human Resources (HR) initiatives: Emphasizing faculty development, diversity, and leadership excellence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(3), 363. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.20.3.2438>



- Amalia, N. (2024). Tridharma perguruan tinggi untuk membangun akademik dan masyarakat berpradaban. *Karimah Tauhid*, 3(4), 4654. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i4.12886>
- Amer, S. A. A. M., Elotla, S. F., Ameen, A. E., Shah, J., & Fouad, A. (2022). Occupational burnout and productivity loss: A cross-sectional study among academic university staff. *Frontiers in Public Health*, 10, 861674. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.861674>
- Anjani, V., & Arifin, Z. (2026). Pengaruh media pembelajaran wordwall terhadap keaktifan dan hasil belajar siswa pelajaran IPAS kelas IV. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 6(1), 380. <https://doi.org/10.51878/science.v6i1.9357>
- Aqmala, D., Farida, I., Samasta, A. S., & Setiawan, A. (2021). Kompetensi kinerja dosen terhadap topik bimbingan tugas akhir mahasiswa menggunakan Naïve Bayes. *Jurnal Transformatika*, 19(1), 48. <https://doi.org/10.26623/transformatika.v19i1.3239>
- Azzahra, E. P., Ariyanto, M. S., & Salim, A. (2026). Hubungan budaya organisasi dengan minat organisasi pada mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan berorganisasi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(2), 829. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i2.8548>
- Botero-Sarassa, J., Pérez, E. R., & Malvezzi, S. (2020). Dinámicas contextuales, recursos individuales y empleabilidad: El caso del profesorado universitario. *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad*, 19(1). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1741>
- Carollina, R., Mujanah, S., & Fianto, A. Y. A. (2025). Analisis pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja dosen di Surabaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 14(9), 698. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2025.v14.i9.p03>
- Casad, B. J., Franks, J. E., Garasky, C. E., Kittleman, M. M., Roesler, A. C., Hall, D. Y., & Petzel, Z. W. (2020). Gender inequality in academia: Problems and solutions for women faculty in STEM [Review of Gender inequality in academia: Problems and solutions for women faculty in STEM]. *Journal of Neuroscience Research*, 99(1), 13. <https://doi.org/10.1002/jnr.24631>
- Damanik, B. E. (2023). Pengaruh minat baca dan peran dosen pembimbing terhadap keberhasilan penulisan tugas akhir. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 11(1). <https://doi.org/10.26877/jmp.v11i1.2994>
- Dewi, R. S., & Aslamiah, A. (2025). Peran kepemimpinan transformasional terhadap kualitas kehidupan kerja: Studi kualitatif pada perguruan tinggi. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 196. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4323>
- Hart, P. F., & Rodgers, W. (2023). Competition, competitiveness, and competitive advantage in higher education institutions: A systematic literature review. *Studies in Higher Education*, 49(11), 2153. <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2293926>
- Karkoulia, S., Sayegh, N., & Sayegh, N. (2024). ChatGPT unveiled: Understanding perceptions of academic integrity in higher education - a qualitative approach. *Journal of Academic Ethics*. <https://doi.org/10.1007/s10805-024-09543-6>
- Khoirunnisa, A., Permatasari, D. P. R., Nisa, I., Nahdiyana, M. U., Munir, M. M., & Jannah, U. A. (2022). Analisis faktor-faktor penghambat penyelesaian skripsi mahasiswa



- UIN Raden Mas Said Surakarta. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(1), 169. <https://doi.org/10.22515/academica.v6i1.5715>
- Laundon, M., & Grant-Smith, D. (2023). Defining and advancing a systems approach to achieving educator wellbeing: An integrative review of wellbeing in higher education. *Student Success*, 14(3), 104. <https://doi.org/10.5204/ssj.3191>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maisah, M., Fauzi, H., Aprianto, I., Amiruddin, A. H., & Zulqarnain, Z. (2020). Strategi pengembangan mutu perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 1(5), 416. <https://doi.org/10.31933/jimt.v1i5.202>
- Nugraha, D., & Sufanti, M. (2023). Isu terkini dalam pembelajaran sastra: Kelimpahan informasi, kecerdasan buatan, dan literasi digital. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 8(1), 64. <https://doi.org/10.23917/cls.v8i1.22024>
- Piktoria, N. A., Widyanti, T., & Sugiarto, H. (2026). Pengaruh penggunaan tiktok di kalangan mahasiswa. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 232. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9395>
- Putri, A. K., Saputra, A., & Yahya, A. N. F. (2023). Building a multi-layered support system for students in psychological distress: Insights from Indonesian faculty members. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 259. <https://doi.org/10.22146/jpsi.80921>
- Reresi, M., Londar, W., & Kaanubun, E. (2024). Partisipasi alumni dalam meningkatkan mutu perguruan tinggi: Studi kepuasan terkait dosen, kurikulum dan infrastruktur. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 480. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3160>
- Saing, N. M. T., Sitindaon, D. M., Sagala, P. N., Sinaga, D., & Silalahi, L. G. L. (2025). Pengaruh tugas KKNi terhadap kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa manajemen konstruksi Universitas Negeri Medan angkatan 2023. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.51878/science.v5i1.4685>
- Sazly, S., Tambunan, D., Harun, M., & Saputra, S. A. (2024). Compensation, motivation, performance and work spirituality of lecturers: A strategy model for developing higher education resources in Indonesia. *Dynamic Management Journal*, 8(1), 195. <https://doi.org/10.31000/dmj.v8i1.10600>
- Subban, P., Laletas, S., Creely, E., Southcott, J., & Fernandes, V. (2022). Under the sword of Damocles: Exploring the well-being of university academics during a crisis. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.1004286>
- Subhaktiyasa, P. G., Ratnaya, I. G., Nazim, M., Bayangkari, B., & Suprpta, M. A. (2022). The evaluation of career centre management at health colleges: A CIPP model approach. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8069. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3707>
- Sukarsono, S., Rahayu, N. S., & Syahsurya, M. A. (2023). "I have to take a deep breath": Emotional geography of EFL lecturers during undergraduate thesis supervision. *JEELS (Journal of English Education and Linguistics Studies)*, 10(2), 237. <https://doi.org/10.30762/jeels.v10i2.1137>
- Sumandya, I. W., Sukendra, I. K., Suryani, M. I., & Pramesuari, D. P. (2022). PKM penyusunan kurikulum operasional sekolah di penggerak angkatan 2 provinsi Bali. *Jurnal*



Pengabdian Kepada Masyarakat Widya Mahadi, 2(2), 129.
<https://doi.org/10.59672/widyamahadi.v2i2.1964>

Szen-Ziemiańska, J. (2020). Facilitating a mentoring programme for doctoral students: Insights from evidence-based practice. *International Journal of Doctoral Studies*, 15, 415.
<https://doi.org/10.28945/4594>

Ulumi, B., & Azka, M. M. (2023). Praktik literasi digital dalam membangun literasi akademik: Studi di UPT Perpustakaan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Pustakaloka*, 15(1), 49. <https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v15i1.5841>

Warlizasusi, J., & Ifnaldi, I. (2021). The influence of transformational leadership and self-efficacy on the performance of IAIN Curup lecturers. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 583. <https://doi.org/10.30868/ei.v9i02.1243>

Yeşilkuş, F., Özbozkurt, O. B., & Sezal, N. (2024). Yengeç sepeti sendromunun akademisyenliğe yabancılaşma üzerindeki rolünün incelenmesi. *Pamukkale University Journal of Education*. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1356209>