

**IMPLEMENTASI *SELF COUNSELING* ISLAM DALAM
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
KONSELING ISLAM DI IAIN KUDUS DALAM
MENYUSUN SKRIPSI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Oleh:

**Luluk Akmalina
NIM: 1940110015**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Conge Ngembalejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Skripsi saudara :

Nama : LULUK AKMALINA
NIM : 1940110015
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : IMPLEMENTASI SELF COUNSELING ISLAM DALAM MENGURANGI
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
KONSELING ISLAM DI IAIN KUDUS DALAM MENYUSUN SKRIPSI

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 17 Maret 2023 sampai dengan 19 Mei 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 19 Mei 2023



Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si.
NIP. 197701252009122001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jl. Conge ngembalrejo po box 51, kudus 59322, telp. (0291) 432677

Email : fdki@iainkudus.ac.id Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Luluk Akmalina
NIM : 1940110015
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Implementasi *Self Counseling* Islam Dalam Mengurangi *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus Dalam Menyusun Skripsi”

Telah diujikan pada **9 Juni 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. H. Ahmad Zaini, Lc., M.S.I.</u> NIP. 197811102009121003 Ketua/Penguji I	26 / 6 23	
<u>Fajar Rosyidi, M. Pd.</u> NIP. 199303142019031015 Penguji II	26 / 6 23	
<u>Ahmad Nafi', M. Pd.</u> NIP. 198809292020121009 Sekretaris Sidang	26 / 6 23	
<u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197701252009122001 Dosen Pembimbing	3 / 7 23	
<u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si.</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	3 / 8 23	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab **Luluk Akmalia NIM 1940110015** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apapun dikemudian hari apabila ditemukan ketidak sesuaian pernyataan saya ini.

Kudus, 19 Mei 2023

Yang menyatakan



Luluk Akmalia
NIM 1940110015

MOTTO

*“Our struggle today is our story tomorrow.
Bahwa perjuangan kita hari ini,
jadi kisah sukses kita esok hari”*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin sholawat serta salam kita panjatkan kepada Nabi agung Nabi Muhammad SAW dan puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat rahmat dan kesempatan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi ini kupersembahkan sebagai bukti semangat dan usaha kepada orang-orang yang sangat luar biasa dihidup saya.

Dengan skripsi yang tidak luput dari segala kekurangan, maka penulis persembahkan untuk:

1. Mamah tercinta mamah Zuliana, seorang bidadari surga yang senantiasa selalu mendoakan, memberi dukungan, menjadi penenang hidup dan tidak henti-hentinya selalu mendampingi dalam keadaan apapun, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi atas do'a dan dukungan dari beliau.
2. Bapak terhebatku, bapak Ali Muhson S.E, yang senantiasa mengajarkan banyak hal dalam hidup penulis dan yang selalu mendampingi serta menjaga hingga saat ini. Beliau adalah surga yang Allah berikan untuk mendo'akan, menjaga, menasehati, dan mendidik serta memastikan putri-putrinya berada pada langkah yang diridhoi Allah SWT.
3. Adik saya Saidatus Sholikhah dan saudara-saudara saya yang selalu mendo'akan, mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teruntuk ibu dosen pembimbing, ibu Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S. Ag., M.Si., dan bapak/ibu dosen BKI IAIN Kudus yang selama ini telah memberikan ilmu dan senantiasa menuntun, membimbing serta mengarahkan dan memberikan pelajaran yang tak ternilai harganya, jasa kalian tak akan pernah terlupakan.
5. Teruntuk sahabatku Ayunengtyas Hasnawati Munir yang selalu mendukung, membantu dan kebersamai sejak awal perkuliahan hingga saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teruntuk teman-temanku BKI-A angkatan 2019 yang telah membantu, mendukung dan memberikan kenangan manis selama perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Indonesia berdasarkan Surat Keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 tahun 1987.¹

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ṣ/ṣ	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Ṣ/ṣ	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Z/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكَي	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالَمِي	'ālamīy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū'	القَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairī
قَرَأَ	qara'a	القَضَاءُ	al-qaḍā'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّئ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Tā' Marbuḥah	
جَمَالُ الدِّينِ		Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ		Jamāl al-Dīn	سَاعَةٌ	sā'ah

¹ Nino Indrianto, *Pendidikan Agama Islam Interdisipliner untuk Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 7.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat, rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul: **“Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus dalam Menyusun Skripsi”**.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini selesai berkat pertolongan Allah SWT melalui perantara makhlukNya. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc. M. Si. selaku Rektor IAIN Kudus yang telah memberikan izin dan arahan tentang penulisan skripsi ini.
2. Dr. Siti Malaiha Dewi, S. Sos., M. Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.
3. Dr. Fatma Khairun Nida, S. Ag., M. Si. Selaku kaprodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta motivasi dalam menyusun skripsi ini.
4. Sege nap staf, dan teman-teman BKI IAIN kudus yang telah memberikan informasi berkaitan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian.
5. Kedua orang tua beserta sege nap keluarga yang telah mendo'akan, mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan studi ini.
6. Sahabatku Ayunengtyas Hasnawati Munir dan sege nap teman-teman seperjuangan BKI-A Angkatan 2019. Terimakasih telah membantu, memberi dukungan dan arahan kepada penulis serta perhatian yang sangat luar biasa.
7. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung atau tidak langsung, sejak mulai proses penyusunan proposal sampai skripsi ini terselesaikan.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kudus, 19 Mei 2023

Yang menyatakan

Luluk Akmalina

NIM 1940110015