

ABSTRAK

Luluk Akmalina, 1940110015, Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Iain Kudus dalam Menyusun Skripsi, Skripsi, Kudus: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2023.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi, untuk mengetahui apa saja dampak dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi, untuk mengetahui bagaimana implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan) yang berdasarkan data-data hasil pengamatan di IAIN Kudus. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan dalam pengujian keabsahan data penelitian ini menggunakan perpanjangan pengamatan, triangulasi teknik, triangulasi sumber dan triangulasi teori. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan penyajian data secara deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut: **Pertama**, mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik yang dipicu oleh lingkungan sosial, dosen pembimbing yang sulit dijumpai, sulitnya mencari referensi, kurangnya pemahaman mengerjakan skripsi, kurangnya konsistensi diri dan kendala teknis. Bagi mahasiswa yang merasa lelah secara emosional terhadap kendala yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan rentan mengalami *burnout* akademik. **Kedua**, dampak *burnout* akademik dapat menjadi sebab munculnya perasaan negatif, penurunan fokus mahasiswa, gangguan kesehatan, perilaku negatif, hilangnya motivasi dan konsistensi dalam diri mahasiswa. Tidak jarang mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengabaikan skripsi dalam kurun waktu yang cukup lama dan akan berdampak pada waktu penyelesaian skripsi. **Ketiga**, teknik *self counseling* islam terdiri dari *self disclosure*, *self talk*, *Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT)*, *self hypnosis* dan membangun pribadi yang terhubung. Umumnya mahasiswa menerapkan teknik *self disclosure* dengan cara mengungkapkan kendala yang dialami pada orang yang amanah agar mendapatkan respon yang baik terkait solusinya. Selain itu, teknik *self talk* yang diimplementasikan dengan cara memberi ungkapan positif pada diri sendiri dan teknik membangun pribadi yang terhubung pada Allah SWT melalui doa, dzikir, dan sholat sunnah. Akan tetapi dari beberapa teknik tersebut terdapat dua teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa. Teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa yaitu *Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT)* dan *self hypnosis*, dalam penerapan teknik tersebut perlu menggunakan keahlian khusus agar bisa bermanfaat secara efektif.

Kata Kunci: *Self Counseling* Islam, *Burnout* Akademik, Menyusun Skripsi