

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menuntut ilmu dalam dunia pendidikan merupakan kebutuhan bagi setiap manusia untuk tumbuh menjadi pribadi yang berkembang, berkarakter, dan berkompetensi sehingga berdampak pada kemajuan bangsa negara. Pada dasarnya pendidikan memberi pengetahuan dalam belajar mengasah potensi yang dimiliki manusia melalui interaksi antar individu dan individu dengan lingkungan. Pengetahuan yang didapat oleh setiap individu dalam dunia pendidikan akan membuat manusia menjadi makna manusia yang sebenarnya.¹ Hakikatnya manusia perlu proses menyempurnakan dan mengembangkan dirinya melalui pendidikan. Melalui proses dalam dunia pendidikan pada diri individu akan terbentuk nilai-nilai keagamaan, kebudayaan, dan pemikiran melalui transfer ilmu dan keahlian, sehingga menciptakan generasi yang cerah dalam meraih masa depan.² Oleh karena itu, dengan dibekali ilmu pengetahuan, pengalaman, dan implementasi yang baik dapat menjadi kendali dalam diri individu yang didapatkan dalam bidang pendidikan.

Tidak jarang yang menganggap bahwa ilmu dan pendidikan memiliki makna yang sama. Padahal ilmu dan pendidikan adalah suatu hal yang berbeda. Pendidikan dan ilmu dalam kajian dan pemikiran terdahulu memiliki perbedaan makna. Pendidikan dengan istilah pedagogi berarti pelayanan untuk membimbing atau mendidik, sedangkan ilmu dengan istilah pedagoik berarti bahan ajar yang berasal dari pengetahuan tentang suatu bidang.³ Ilmu pendidikan bisa didapat individu melalui pendidikan formal yang dilaksanakan secara struktur dan berjenjang dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan yang lebih tinggi.⁴ Jadi, individu akan mendapatkan ilmu melalui pendidikan formal dari jenjang SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Akhir)

¹ Idris Rasyid, "Konsep pendidikan ibnu sina tentang tujuan pendidikan, kurikulum, metode pembelajaran, dan guru," *Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan* 18, no. 1 (2019): 780.

² Nurkholis, "Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi", *Jurnal Kependidikan* 1, no. 1, (2013): 25.

³ Abd Rahman BP, dkk, "Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan, Dan Unsur-Unsur Pendidikan," *Al urwatul wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 3.

⁴ Nurul Hasanah, dkk, "Sosialisasi Tentang Pentingnya Pendidikan Tingkat Perguruan Tinggi Kepada Masyarakat Desa Jaring Halus," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* 2, no. 1 (2021): 24.

hingga kejenjang yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi. Dalam perjalanan menuntut ilmu akan lebih baik jika seorang muslim dibekali dengan ilmu agama sebagai pondasi individu untuk menjadi pribadi yang beriman, bertaqwa dan berakhlakul karimah.

Sebagaimana dalam dunia pendidikan umat islam berkontribusi meningkatkan pendidikan yang lebih tinggi sesuai dengan ajaran islam sebagai bentuk perjuangan dalam bidang dakwah islamiah. Salah satunya perguruan tinggi IAIN Kudus yang berdiri di Jl. Conge Ngembalrejo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah merupakan perguruan tinggi yang berperan dalam pembentukan karakter bangsa dengan corak keislaman.⁵ Di perguruan tinggi IAIN Kudus terdapat tenaga pendidik profesional dan ilmuwan yang bertugas menebarkan ilmu, mengembangkan, mentransformasikan, dan mengabdikan kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi dari Tridarma Perguruan Tinggi.⁶ Selain mentransformasikan ilmu dunia, IAIN Kudus juga mentransformasikan ilmu akhirat melalui pelayanan dalam bidang pendidikan dengan pusat studi yang bercorak keislaman.

Sebagai pusat studi dan pengembangan islam, mahasiswa yang telah menyelesaikan mata kuliah dengan bobot 144 Sks disarankan mengambil skripsi dengan bobot 6 Sks. Dalam pedoman penulisan skripsi IAIN Kudus, mendefinisikan skripsi sebagai karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa program sarjana (S1) sebagai persyaratan akhir dalam pendidikan akademisnya. Khususnya mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos), skripsi menjadi salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa prodi BKI secara mandiri dibawah bimbingan dosen pembimbing skripsi. Mahasiswa menulis skripsi berdasarkan penelitian pada bidang studinya, seperti Bimbingan Konseling Islam yang memiliki peran strategis sebagai upaya meningkatkan profesionalitas dan kompetensi mahasiswa sebagai calon konselor.⁷ Dalam meraih gelar S.Sos mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam harus menyelesaikan skripsi berdasarkan arahan dari dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi.

⁵ <https://ppid.iainkudus.ac.id/index.php/selayang-pandang-iain-kudus/> - diakses pada tanggal 8 Desember 2022

⁶ Nurul Hasanah, dkk, "Sosialisasi Tentang Pentingnya Pendidikan Tingkat Perguruan Tinggi Kepada Masyarakat Desa Jaring Halus," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* 2, no. 1 (2021): 24.

⁷ Supaat, dkk, "Pedoman Penyelesaian Tugas Akhir Program Sarjana (Skripsi)," (Kudus: Lembaga Penjaminan Mutu, 2018).

Dalam penulisan skripsi sendiri harus sesuai dengan langkah-langkah ilmiah yang sudah ditetapkan, seperti proses penelitian, kajian teori, dan pengembangan suatu topik permasalahan atau menyelesaikan suatu permasalahan.⁸ Oleh karena itu, menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa karena dibutuhkan kemauan, semangat, motivasi, usaha, dan kerja keras. Tidak jarang dalam proses mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami berbagai kendala atau kesulitan yang dihadapinya.

Kendala-kendala yang sering dialami mahasiswa yaitu sulitnya membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi, sulitnya menemukan referensi, menentukan lokasi penelitian, judul, responden, metode, keterbatasan waktu, proses revisi hingga dosen pembimbing yang sulit ditemui. Berbagai hambatan yang dialami dalam menyusun skripsi menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional karena adanya perasaan tertekan, sehingga menimbulkan rasa kejenuhan dalam belajar. Kelelahan secara emosional selain menjadi sebab mahasiswa mengalami kejenuhan belajar juga berdampak pada hilangnya motivasi belajar mahasiswa sebagaimana pernyataan dari Widari.⁹ Kendala yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi membuat mahasiswa merasa lelah secara emosional, sehingga menyebabkan hilangnya motivasi selama proses penyusunan skripsi.

Motivasi berfungsi untuk menggerakkan energi dalam diri mahasiswa sebagai bentuk dukungan dalam diri yang dapat menimbulkan perasaan semangat belajar dalam meraih suatu tujuan. Menurut Uno, mahasiswa membutuhkan dukungan secara internal agar tumbuh motivasi dalam diri mahasiswa yang mendukung keberhasilan belajarnya.¹⁰ Hilangnya motivasi dalam diri mahasiswa seringkali ditandai dengan adanya perasaan tertekan, frustrasi, putus asa, sedih, mudah tersinggung, membuat mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik dan emosional sebagaimana pernyataan dari Maslach dan Jackson.¹¹ Mahasiswa yang mengalami perasaan

⁸ Eka Putri Wahyuningtyas, dkk, "Hubungan Manajemen Stress Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal RAP UNP* 10, no. 1 (2019).

⁹ Nidya Ayu Pristanti, dkk, "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Regulasi Emosi," *Original Article*, (2022): 108.

¹⁰ Amalia Erit Rina Fadillah, "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psikoborneo* 1, no. 3, (2013): 149

¹¹ Diana Ariswanti Triningtyas, dkk, "Dinamika Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi," *Seminar Nasional Virtual: Inovasi Layanan*

tertekan dalam proses penyusunan skripsi membuat mahasiswa mengalami lelah secara emosional yang berdampak pada hilangnya motivasi.

Hilangnya motivasi karena kelelahan emosional dalam menyusun skripsi, sikap sinis dalam mengerjakan revisi, dan tidak kompeten dalam memotivasi diri merupakan tanda dari tiga aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Schaufelli.¹² Pada tahun 1974 istilah *burnout* pertama kali dikemukakan oleh seorang psikolog bernama Herbert Freudenberger yang melakukan pengamatan terhadap beberapa pekerja melalui pelayanan tatap muka. Hasil dari pengamatannya menyatakan beberapa pekerja mengalami stress akibat masalah di kantor yang membuat mereka merasa tertekan. Pada beberapa tahun berikutnya, dilaksanakan penelitian pada ranah pendidikan yang hasilnya menunjukkan bahwa pelajar yang sedang menuntut ilmu juga bisa mengalami stress seperti halnya pekerja. Sehingga istilah *burnout* akademik merupakan tingkat tertinggi dari rasa lelah berupa reaksi emosional, fisik, dan mental yang kurang baik secara berkepanjangan dalam bidang studi.¹³ Tingkat tertinggi dari rasa lelah yang disebut *burnout* menimbulkan reaksi emosional yang berkepanjangan bisa dialami oleh pekerja maupun pelajar terutama mahasiswa yang dapat memicu adanya sikap tidak kompeten dalam mengerjakan tugas.

Burnout atau kejenuhan yang dialami mahasiswa disebut dengan istilah *burnout* akademik yang berdampak pada menurunnya performa akademik, munculnya sikap dan perasaan negatif, sehingga membuat mahasiswa mengabaikan skripsinya. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki kekuatan dalam menghadapi tantangan atau permasalahan yang dialami selama proses penyusunan skripsi, sehingga rentan mengalami kejenuhan belajar atau *burnout* akademik.¹⁴ Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa perlu

Bimbingan dan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Local Di Era Disrupsi, (2021): 139.

¹² Lie Fun Fun, dkk, "Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiwa psikologi di Universitas "X" Bandung," *Mediapsi*, (2021): 17-26.

¹³ [Salsabila Nanda, "Mengenal Academic Burnout: Lelah Psikis dalam Belajar."](https://www.brainacademy.id/blog/mengenal-academic-burnout-lelah-psikis-dalam-belajar) *Brazn Academy*, Jun, 11, (2021), <https://www.brainacademy.id/blog/mengenal-academic-burnout-lelah-psikis-dalam-belajar> Diakses pada tanggal 27 November 2022.

¹⁴ LM Psikologi UGM, "Laporan Hasil Riset Mandiri "Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Klaster Sosio Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran Akan Urgensi Fenomena Academic Burnout"" LM Psikologi UGM Kabinet Kartala , <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic->

memiliki motivasi sebagai kekuatan dalam dirinya. Jika mahasiswa kehilangan kekuatan dalam dirinya akan rentan kehilangan motivasi, sehingga mengalami *burnout* akademik.

Burnout akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada kalangan pelajar, terutama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Burnout* akademik yang dialami mahasiswa menyebabkan usaha belajarnya sia-sia karena otak tidak bisa bekerja secara maksimal sebagaimana mestinya dalam mengolah item-item informasi yang dididapat. Tidak hanya itu, *burnout* akademik berakibat pada berkurangnya efektivitas dalam proses penyusunan skripsi. Hambatan ini lah yang membuat skripsi mahasiswa sering terkena revisi, malas mengerjakan, dan bisa sampai membuat mahasiswa mengabaikan skripsinya.¹⁵ Oleh karena itu, penting bagi seorang pelajar khususnya mahasiswa mengetahui melalui gejala, dampak dan cara menangani *burnout* akademik jika terdapat dalam dirinya, sehingga kendala dalam proses belajar bisa segera teratasi.

Fenomena *burnout* akademik seringkali dijumpai pada kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Fenomena ini bisa dilihat dari data *gogle trends* yang merupakan situs *web* yang kerap digunakan sebagai kepentingan penelitian. Menurut Ibrahim dan Riyanto *gogle trends* adalah situs yang dimiliki *Google.Inc* yang berisi kata kunci yang sedang *treds* di *website* pencarian *Gogle*. Dari *gogle trends*, peneliti bisa mendapatkan perkembangan data pencarian dari *gogle* sebagaimana pernyataan dari Riyanto.¹⁶ Peneliti menganalisis bahwa permasalahan dalam bidang studi khususnya *burnout* akademik dalam satu tahun terakhir ini menjadi topik permasalahan yang kerap dicari oleh masyarakat untuk mendapatkan solusi yang tepat.

Mengetahui dampak negatif dari *burnout* akademik yang bisa menjadi kendala mahasiswa dalam menyusun skripsi maka perlu dilakukan upaya untuk menguranginya. Salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam yaitu dengan melakukan konseling yang diterapkan secara mandiri pada diri sendiri tanpa bantuan dari konselor. Melakukan konseling pada diri sendiri dikenal dengan istilah *self counseling*. *Self*

[burnout/#:~:text=Burnout%20dalam%20bidang%20akademik%20atau,et%20al.%2C%202002](#)), diakses November 27 2022.

¹⁵ Sutam Bayu Arirahmanto, “Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 BABAT,” *Jurnal mahasiswa universitas negeri Surabaya*, (2018).

¹⁶ Rofi’ah, dkk, “Gogle Trends dan Analisis Pengelolaan Konflik Sosial di Ruang Publik Virtual,” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 18, no. 1, (2021): 52.

counseling merupakan proses memeriksa perilaku pada diri sendiri yang dapat membantu diri menemukan tujuan untuk memajukan dirinya dengan kembalinya motivasi, sehingga dapat mengurangi *burnout* akademik. Menurut *The Counsellor's Guide*, *self counseling* dalam praktiknya mengacu pada intropeksi diri yang dapat membantu mahasiswa mengeksplorasi pikiran dan mengontrol emosi untuk menciptakan kemajuan dalam diri mahasiswa. Metode ini diterapkan oleh mahasiswa jika mengalami *burnout* akademik karena dirasa lebih nyaman dan efektif.¹⁷ Dengan pemahaman yang baik, seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, kecemasan, kebiasaan adiktif, dan keputusan mereka sendiri. Itulah mengapa *self counseling* bisa menjadi penyelesaian masalah *burnout* akademik yang mudah dan menarik untuk diterapkan pada diri sendiri.

Dalam penerapan *self counseling* mahasiswa menggunakan pendekatan spiritual dengan mendekati diri kepada Allah SWT sebagaimana bentuk usaha kaum muslim untuk menyembuhkan diri dari segala kerisauan hati dan pikiran yang menimbulkan permasalahan melalui anjuran agama islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah. *Self counseling* pendekatan spiritual ini merupakan bentuk dari indigenous psikologi dan indigenous konseling. Kim dan Berry menyatakan bahwa indigenous psikologi adalah kajian ilmiah untuk mendalami pengetahuan, ketrampilan, dan kepercayaan dari suatu teori atau orang lain yang berkaitan tentang dirinya dan menganalisis aspek-aspek ini dalam kondisi alamiahnya. Sedangkan indigenous konseling adalah konseling yang bersumber pada pengetahuan dan praktek dalam lingkup sosialnya, tempat dimana individu menggabungkan antara pengetahuan dan tindakannya sebagaimana pernyataan dari Marhamah.¹⁸ Dalam pengimplementasian penggabungan indigenous psikologi dan indigenous konseling berupa *self counseling* sebagai umat muslim tetap menjadikan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai landasan dalam upaya mengurangi *burnout* akademik.

Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti upaya mahasiswa dalam mengurangi *burnout* akademik menggunakan *self counseling* dengan pendekatan spiritual, karena untuk mengurangi kelelahan

¹⁷ [Heather Lonczak](https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/) holds a Ph.D., "Anxiety Therapy: Types, Techniques, And Worksheets," PositivePsychology.com, 11, November, 2022, <https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/>, diakses pada 4 Desember 2022.

¹⁸ Rizka Nurul Hidayah, "Indigenous Counseling Sebagai Alternatif Pemecahan Masalah Remaja," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 1, no.1, (2017): 156-157.

secara emosional yang disebabkan tekanan, dalam diri dan hilangnya motivasi mahasiswa sehingga mengalami *burnout* akademik menjadi salah satu faktor kendala dalam proses penyusunan skripsi sebagai seorang muslim maka tidak jarang jika mahasiswa menggunakan konseling indigenus yang berbasis nilai-nilai keislaman. Al-Abdul Jabbar dan Al-Issa mengingatkan, dalam penerapan konseling perlu memperhatikan nilai-nilai islam. Ciri dari konseling islam yang dapat dilaksanakan sendiri dalam praktiknya yaitu terletak pada getar iman (kekuatan rohaniah) dalam mengatasi problem kejiwaan seperti *burnout* akademik sebagaimana pernyataan dari Mubarak.¹⁹ Hal ini membuktikan bahwa *self counseling* islam sebagai proses pembentukan indigneous psikologi dengan adanya spiritual telah dibuktikan oleh dasar psikologis sebagai proses *self healing* (menolong diri sendiri). Oleh karena itu, keyakinan dan emosi negatif dapat menjadi bahan analisis yang tepat dalam konseling secara mandiri menggunakan pendekatan spiritual.

Pada kasus *burnout* akademik mahasiswa tentunya merasa jenuh karena bermula pada perasaan tertekan sehingga mengakibatkan hilangnya motivasi yang menjadi kendala dalam proses menyusun skripsi. Padahal penyebab dan solusi kasus *burnout* akademik tergantung diri individu sendiri. Kenyataannya, setiap manusia memiliki motivasi baik itu secara keagamaan individu tersebut ataupun tidak, sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan tujuannya. Kemampuan diri dalam mengembangkan ketrampilan interpersonal, kemampuan dalam menolong diri sendiri (*healing*), dan pemahaman akan nilai-nilai islam serta keyakinan kepada Allah SWT menjadi sebuah komponen penting dalam tujuan konseling islam yang dapat dilakukan secara mandiri.²⁰ Rasa yakin kepada Allah SWT sebagai obat dari segala kerisauan hati yang bisa menjadi kendala dalam menuntut ilmu seperti halnya *burnout* akademik merupakan rasa yakin yang perlu ditanamkan sebagai seorang muslim dalam upaya menolong diri sendiri dengan dibekali kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Kudus berinisial NRS, didapatkan bahwa selama proses penyusunan skripsi mengalami kendala seperti

¹⁹ Samsul Arifin, "Konseling Indigenus Berbasis Pesantren: Teknik Pengubahan Tingkah Laku Kalangan Pesantren," *JURNAL LISAN AL-HAL* 7, no. 1, (2013): 98-100.

²⁰ Agus Santoso, S.Ag., M.Pd., "Konseling Spiritual," *Buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*, (2014), 14.

kurangnya kemampuan mengatur waktu, konsistensi, dan kurangnya pemahaman diri terkait skripsi. Sebab itu NRS mengalami kelelahan secara emosional sehingga mengakibatkan adanya rasa jenuh dalam belajar atau *burnout* akademik yang menjadi kendala dalam menyusun skripsi. Oleh sebab itu, NRS sempat tidak mengerjakan skripsi selama berhari-hari. NRS berinisiatif untuk menolong dirinya sendiri dari *burnout* akademik dengan cara memberikan afirmasi positif dan berdoa sebagai bentuk rasa yakin akan pertolongan Allah SWT dengan diberinya kemudahan dalam menghadapi kendala selama proses menyusun skripsi. Maka peneliti tertarik untuk meneliti **Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Iain Kudus dalam Menyusun Skripsi.**

B. Fokus Penelitian

Peneliti menentukan fokus penelitian berdasarkan judul skripsi yang diangkat oleh peneliti, agar hasil yang didapat lebih jelas, terarah dan mudah difahami, serta tidak meluas pada pembahasan yang tidak berkaitan dengan hasil yang dituju oleh peneliti, maka peneliti hanya memfokuskan pada implementasi *self counseling* islam yang diterapkan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik selama proses menyusun skripsi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fokus masalah dalam penelitian ini dapat dibuat suatu rumusan masalah yaitu:

1. Apakah sebab mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi?
2. Apakah saja dampak dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi?
3. Bagaimana implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian dengan judul “Implementasi *Self Counseling*

Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Iain Kudus dalam Menyusun Skripsi” adalah:

1. Untuk mengetahui sebab mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui apa saja dampak dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui bagaimana implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dalam skripsi ini diharapkan mempunyai beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat memberikan deskripsi kepada mahasiswa BKI IAIN Kudus akan pentingnya mengatasi *burnout* akademik yang menjadi salah satu faktor hilangnya motivasi belajar mahasiswa khususnya dalam proses menyusun skripsi menggunakan implementasi *self counseling* islam.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi penelitian lain terkait implementasi *self counseling* islam sebagai solusi mengatasi *burnout* akademik.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa bisa mengatasi *burnout* akademik menggunakan metode secara mandiri yaitu *self counseling* islam untuk menjaga kesehatan psikologis dan spiritual mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.
 - b. Bagi peneliti, dapat memberi pemahaman tentang implementasi *self counseling* islam dalam mengatasi *burnout* akademik selama proses penyusunan skripsi.

F. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini ada lima bab yang didalamnya terdapat beberapa sub bab untuk menguraikan pembahasan secara sistematis, diantaranya:

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman pengesahan, halaman persembahan, halaman motto, halaman kata pengantar dan daftar isi.

2. Bagian Isi

BAB I: Pendahuluan

Bab ini merupakan bagian yang paling penting dari proposal skripsi. Bagian ini bertujuan untuk memperkenalkan kepada pembaca tentang penelitian yang diajukan.

BAB II: Landasan Teori

Bab ini menguraikan tentang teori-teori yang mendukung penelitian ini dan juga berisi tentang referensi yang dianggap presentatif dalam bidang pembahasan dan teori-teori yang relevan menjelaskan variabel-variabel yang akan diteliti (terdiri dari teori yang terkait dengan judul dan kerangka berfikir).

BAB III: Metode Penelitian

Bab ini akan membahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri dari lokasi dan waktu penelitian, metode pengumpulan data, jenis dan sumber data, populasi dan sampel, metode analisis dan definisi operasional variabel.

BAB IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam ini memaparkan terkait gambaran umum lokasi penelitian, deskripsi dan penelitian analisis data tentang Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Iain Kudus dalam Menyusun Skripsi.

BAB V: Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan penelitian yang dilakukan dan dilanjutkan dengan saran-saran yang diberikan oleh penulis sebagai solusi dari masalah penelitian.