

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. *Self Counseling* Islam

a. Pengertian *Self Counseling* Islam

Teori *self counseling* dikemukakan oleh Juster Donal Sinaga dalam bukunya “*Self Counseling* Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke”. *Self counseling* berasal dari kata “*self*” yang artinya diri dan “*counseling*” dari kata benda *counsel* yang berarti nasihat. Juster Donal Sinaga berpendapat bahwa *self counseling* merupakan metode membantu atau upaya menolong diri sendiri, sehingga individu dapat memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dan memberdayakan dirinya sendiri menjadi pribadi yang OKE, berarti, dan bahagia. Selain itu, *self counseling* dapat dipahami sebagai *swa* menolong diri atau menolong diri sendiri, dan menerapi diri sendiri. Juster memberikan pemahaman akan kemampuan dan kekuatan yang telah tertanam dalam diri individu sejak lahir merupakan salah satu karunia yang Allah SWT berikan pada umat-Nya ketika menghadapi suatu masalah.

Juster Donal Sinaga juga menjelaskan bahwa salah satu konsep penting yang harus dipahami oleh individu yang sedang belajar atau berprofesi sebagai *helper* adalah konsep pikiran. Contohnya seperti konselor, terapis, psikolog, psikiater harus memiliki pemahaman tentang cara kerja pikiran untuk membantunya memahami masalah atau cobaan yang dihadapi oleh kliennya.¹ Kemampuan tersebut menjadi pengetahuan orang-orang yang ingin menerapkan kemampuannya dalam menolong dirinya sendiri seperti *self counseling* sebagai cara kerja pikiran.

Dalam psikologi islam, dalam diri individu memiliki kemampuan positif yang diberikan Allah SWT untuk mengentaskan diri individu dari kesukaran seperti akal sebagai daya pikir, fitrah, etik, ilham, dan rasa yang Allah beri petunjuk melalui Al-Qur’an dan petunjuk dari Nabi Muhammad sebagai pelengkapannya. Selain itu, manusia dipercaya sebagai makhluk yang memiliki iradah (kehendak

¹ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), xii.

mulia), bebas menentukan perilakunya bertumpu pada akal dan hati. Kedua elemen antara akal yang berkaitan dengan pola pikir dan hati yang berkaitan dengan perasaan membuat manusia dapat berfikir, berasosiasi dan menentukan perilakunya sendiri secara bebas sebagaimana teori psikoanalisis dari Sigmud Freud.² Terdapat dalam pernyataan Sigmund Freud, teori psikoanalisis menunjukkan potensi dan kelebihan dalam diri manusia menjadi penentu perilakunya.

Sebagaimana pendapat *The Counsellor's Guide, self counseling* mengacu pada praktik mengkaji perilaku sendiri, menggunakan metode psikoanalisis dari pemikiran bebas dan asosiasi bebas. Hal ini dapat membantu individu mengambil kendali yang lebih efektif tentang dirinya, situasi sehari-hari, dan memungkinkan individu untuk membuat kemajuan berkelanjutan.³ *Self counseling* atau konseling diri dianggap sebagai pengganti proses konseling yang kurang baik dengan seorang konselor berbekal kekuatan iman dan percaya akan pertolongan Allah SWT, namun tetap terdapat banyak manfaat dalam praktiknya bagi individu. *Self counseling* islam dapat mengendalikan situasi sehari-hari dengan efektif dan akan terdapat suatu kemajuan diri individu.

Menurut Frans Pailin Rumbi berpendapat bahwa *self counseling* dapat memberdayakan individu melalui pendekatan praktis yang bisa menolong individu. Terlebih ketika individu dihadapkan dengan sebuah penolakan terhadap diri sendiri yang membuatnya kehilangan energi dalam diri. Maka, *self counseling* islam dapat memadukan dengan beberapa teknik praktis dari konseling yang berfokus pada diri sendiri seperti, perilaku kognitif.⁴ Teknik yang dapat digunakan dalam *self counseling* islam contohnya bermuhasabah yang mana terdapat dialog antara individu dengan batinnya.

Self counseling dalam prespektif islam memandang bahwa individu dapat menolong dan mengembangkan dirinya serta kembali kepada fitrah melalui upaya memberdayakan iman, pikiran, dan kemauan yang diberikan Allah SWT

² Faiqatul Husna, "Aliran Psikoanalisis dalam Prespektif Islam," *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I* 5, No. 2, (2018): 103-104.

³ Catherine Moore, "Self-Therapy for Anxiety & Depression (Incl Qouestions + PDF)," (2019), <https://positivepsychology.com/self-therapy-anxiety-depression/> Diakses pada tanggal 26-Jan-23.

⁴ Frans Pailin Rumbi, "Jerit Dalam Kesunyian," (Toraja: Gramedia, 2021), 254.

dalam diri setiap individu. Hal ini selaras dengan pendapat Aunur Rahim yang menyatakan bahwa dengan mengharap petunjuk Allah, maka kebahagiaan dunia dan akhirat dapat dicapai oleh individu.⁵ Individu yang mempercayakan dirinya dan meminta pertolongan kepada Allah SWT merupakan bukti keimanannya kepada Allah SWT.⁶ Sebagaimana janji Allah SWT yang diberikan kepada umat-Nya berupa pertolongan dalam menghadapi masalah.

Keberadaan *self counseling* islam sebagai upaya memberdayakan dan menolong diri sendiri sudah diajarkan dalam ajaran islam. Allah SWT menegaskan akan memberi pertolongan yang akan Allah berikan kepada makhluknya yang sedang diberi-Nya suatu cobaan. Sebagaimana firman Allah yang tercantum pada Q.S Al-Baqarah Ayat 214 yang berbunyi:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّيَهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rosul dan orang-orang yang beriman bersamanya: “Bilakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.” (QS. Al-Baqarah [2]: 214)

Allah SWT memberikan ujian atau cobaan kepada setiap manusia tidak lepas dengan petunjuk atau pertolongan yang Allah berikan. *Self counseling* dengan mengadopsi ajaran

⁵ M. Fuad Anwar, Landasan Bimbingan dan Konseling Islam, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 16-17.

⁶ M. Dwieky Cahyadi, dan Aep Saepudin, “Implikasi Pendidikan dari Al-Quran Surat Al-Kahfi Ayat 10 -16 tentang Kisah Ketangguhan Iman Pemuda Ashabul Kahfi terhadap Upaya Menanamkan Akidah,” *Journal Riset Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2, (2021): 128.

islam yang menyimpan khazanah keilmuan berharga bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri. Individu melalui kemampuan penyelesaian masalah dengan baik dan benar secara mandiri dengan berparadigma kepada Al-Qur'an As-Sunnah Rasulullah SAW dapat mengembangkan potensi akal pikiran, jiwa, keimanan, dan keyakinannya serta tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.⁷ Dalam *self counseling* islam ini terjalin hubungan secara personal antara individu dan sang pencipta secara langsung dengan berharap pertolongan atau solusi atas masalah yang dialami.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *self counseling* islam merupakan kemampuan menolong diri sendiri dalam menghadapi cobaan yang Allah SWT berikan dengan kekuatan iman dan keyakinan akan pertolongan Allah. Individu bisa melakukan *self counseling* melalui *retreat* dan pengetahuan akan ilmu konseling islam, yang bisa saja didapat individu dari berbagai informasi seperti dalam dunia perkuliahan, buku, situs *web*, dan melalui ajaran-ajaran islam terkait upaya menolong diri sendiri.

b. Prinsip Kerja Self Counseling Islam

Juster Donal Sinaga menyatakan ada beberapa asumsi yang digunakan dalam metode *self counseling*. Metode *self counseling* berakar pada beberapa asumsi, diantaranya:

- 1) Setiap orang memiliki kemampuan menjadikan dirinya berarti dan bahagia.
- 2) Setiap orang merupakan ahli atas permasalahannya.
- 3) Setiap orang adalah ahli atas tujuan dan solusi atas permasalahannya.
- 4) Dalam pribadi setiap orang sudah tersimpan solusi atas setiap permasalahannya.
- 5) Setiap orang adalah tuan atas hati dan pikiran, serta perilakunya.⁸

Berdasarkan asumsi yang digunakan dalam *self counseling* islam yang telah disebutkan diatas, memandang bahwa manusia mempunyai kelebihan dan keunggulan

⁷ M. Fuad Anwar, Landasan Bimbingan dan Konseling Islam, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 16-17.

⁸ Juster Donal Sinaga, Self Counseling, Seni Memenangkan hati, pikiran dan perilaku enuju pribadi oke, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), xii.

sehingga, Allah SWT memberinya amanah sebagai *khalifatullah fi al-ard*. Maka, tidak jarang jika individu dihadapkan dengan berbagai masalah.⁹ Prayitno berpendapat bahwa masalah merupakan ujian perjalanan dan perkembangan hidup individu dalam menemukan kebahagiaan. Meski demikian, Allah SWT memberi kemampuan jasmani, akal dan ruhani. Dengan usaha memberdaya gunakan ketiga anugrah tersebut individu dapat menyelesaikan masalah dalam hidupnya.¹⁰ Hal inilah yang bisa menjadi salah satu faktor islam sebagai agama *rahmatan lil'alamin*. Hadir untuk membimbing, memberi kekuatan dalam diri manusia dan memberikan solusi terhadap masalah hidup yang dihadapi dengan menerapkan *self counseling* islam.

c. Tujuan Self Counseling Islam

Berdasarkan makna dari *self counseling* islam yang merupakan upaya memberdayakan atau menolong diri sendiri berlandaskan kekuatan iman individu dan semata mengharap akan pertolongan Allah SWT atas masalah yang dihadapi. Shertzer dan Stone mengungkapkan beberapa tujuan yang relevan dengan makna *self counseling* islam tersebut ditinjau dari beberapa aspek secara rinci, diantaranya:¹¹

- 1) Aspek pribadi dan sosial
 - a) Memiliki konsistensi yang baik dalam menerapkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, baik secara pribadi dan sosial.
 - b) Tumbuh sikap toleran terhadap berbagai keberagaman agama dan budaya.
 - c) Adanya pemahaman yang baik dan kemampuan dalam mengambil sisi positif akan setiap fase kehidupan yang silih berganti. Dari fase yang menyenangkan atau diberikannya anugrah dari Allah SWT dan fase yang tidak menyenangkan seperti datangnya musibah atau cobaan.
 - d) Dapat memahami dan menerima diri dengan pikiran yang rasional akan hal positif maupun negatif.

⁹ Drs. Ali Musa Lubis, M. Ag, "Konseling Islami dan Problem Solving," *Jurnal Sosial dan Keagamaan* 1, no. 2, (2016): 111.

¹⁰ Tarmizi, "Problem Solving dalam Prespektif Bimbingan Konseling Islam," *Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 37, No. 1, (2016): 88.

¹¹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 53.

- e) Memiliki perilaku positif dengan tidak merendahkan harkat dan martabat diri sendiri maupun orang lain.
 - f) Dapat menentukan pilihan dengan pikiran yang sehat.
 - g) Adanya rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.
 - h) Memiliki kemampuan menjaga tali persaudaraan atau menjaga silaturahmi dalam lingkup sosial.
 - i) Memiliki kemampuan menyelesaikan masalah atau ujian yang dihadapi.
 - j) Tumbuh kemampuan mengambil suatu keputusan secara efektif.
- 2) Aspek akademik
- a) Memiliki *self awareness* yang baik akan potensi dalam diri, sehingga dapat memahami berbagai hambatan dengan baik dan memiliki kemampuan mengarahkan pikiran maupun tindakan.¹²
 - b) Tumbuh sikap disiplin dan kebiasaan positif dalam belajar. Seperti mengatur waktu mengerjakan skripsi dengan baik, fokus dalam mengerjakan skripsi, dan punya target waktu selesai skripsi.
 - c) Adanya semangat dan motivasi yang tinggi dalam kegiatan belajar dan meraih cita-cita.
 - d) Memiliki pemahaman terkait teknik atau metode belajar yang efektif untuk diri sendiri. Seperti teknik atau cara membaca referensi, menentukan suasana mengerjakan skripsi yang mendukung, dan mempersiapkan diri menghadapi sidang skripsi.
 - e) Dapat menentukan *goals* atau tujuan dan perencanaan dalam bidang akademik seperti, lebih memeluas ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam bidang keilmuan yang diminati.
 - f) Memiliki kekuatan mental yang baik dalam menghadapi problem selama proses belajar.
- 3) Aspek Karir
- a) Adanya pemahaman terkait pekerjaan sesuai dengan potensi dalam diri.

¹² Ruzika Hafiza, "Profil Self-Awareness Remaja," *Journal of Education and Counseling* 2, no. 1, (2021), hlm. 159 – 166.

- b) Dapat bersikap positif terhadap aktivitas akademik, seperti mengerjakan skripsi dengan sungguh-sungguh.
- c) Menjemput rezeki yang Allah berikan dengan jalan yang baik atau halal.
- d) Memiliki pemahaman dalam proses merencanakan masa depan dengan pemikiran yang rasional dengan rasa yakin akan rezeki yang Allah berikan.
- e) Tumbuh rasa semangat dalam menuntut ilmu.
- f) Dapat mengatur waktu belajar dengan baik seperti, dapat membagi waktu antara belajar, bekerja dan beribadah.

d. Latihan-latihan Self Counseling Islam

Dalam praktiknya, *self counseling* islam menolong atau memberdayakan diri sendiri menggunakan pemahaman spiritual dan kekuatan iman akan membuat diri individu bisa menerima dan menemukan solusi atas segala cobaan atau masalah dalam hidupnya. Hal tersebut selaras dengan pendapat Juster Donal Sinaga, bahwa dalam upaya menolong diri sendiri dapat diterapkan melalui pemahaman dan ketrampilan yang dimiliki oleh individu yang sedang belajar atau berprofesi sebagai *helper*.¹³ Seperti halnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) di IAIN Kudus yang memiliki prospek kerja sebagai konselor atau menolong orang lain yang disebut konseli dalam proses konseling. Pemahaman terkait *problem solving* pada mahasiswa telah dipelajarinya selama masa perkuliahan. Dengan ketrampilan dan pemahaman dalam mengentaskan permasalahan, mahasiswa dapat menerapkannya pada dirinya sendiri melalui pendekatan spiritual .

Selain itu, Agus Santoso menyatakan bahwa dalam proses atau upaya menolong diri sendiri menekankan pada “*self*”. Oleh karena itu, individu dapat menerapkan pemahaman spiritual dan kekuatan iman untuk menolong diri sendiri. Praksis *self counseling* islam sebenarnya merupakan bentuk baru dari indigenous *healing* dan indigenous psikologi. Indigenous *healing* memiliki makna menolong diri

¹³ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Memenangkan hati, pikiran dan perilaku enuju pribadi oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), 2.

sendiri.¹⁴ Sedangkan, indigenous psikologi Menurut Kim dan Berry berarti pemahaman terkait perilaku dan mental yang sifatnya asli.¹⁵ Wujud *self counseling* islam sebagai hasil dari indigenous psikologi, sebab dasar psikologi telah membuktikan adanya spiritual, selanjutnya *self counseling* islam berperan sebagai proses *healing* (bantuan diri).

Dalam praktiknya ada beberapa jenis latihan yang dikemukakan oleh Juster Donal Sinaga dalam *self counseling* islam, diantaranya:

1) *Self Disclosure*

Dalam diri individu terdapat potensi sosial salah satunya *self disclosure*. Devito berpendapat *self disclosure* adalah suatu pengungkapan diri sejenis komunikasi untuk mengutarakan suatu hal tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan lalu disampaikan kepada orang lain. Person berpendapat bahwa *self disclosure* merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu kepada orang lain untuk memberi informasi akurat tentang dirinya tanpa adanya suatu paksaan dan disengaja.¹⁶ Bagi seorang mahasiswa Ponzetti dan Ifdil menganggap bahwa *self disclosure* merupakan ketrampilan penting sebagai salah satu solusi dari masalah yang dialami, khususnya mahasiswa bimbingan dan konseling islam. Manfaat dari ketrampilan *self disclosure* tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga bermanfaat bagi mahasiswa sebagai calon konselor.¹⁷ Melalui komunikasi secara sukarela individu dapat memanfaatkan potensi sosial yang tumbuh dalam dirinya untuk memberikan informasi kepada lawan bicara atau orang lain mengenai perasaannya, pemikiran, keinginan, tingkah laku dan masalah yang dihadapinya.

Dalam penerapan *self disclosure* individu perlu memperhatikan kepada siapa akan memberikan informasi

¹⁴ Agus Santoso, "Konseling Spiritual," *Buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*, (2014), 14-15.

¹⁵ Nurzaki Alhafiz, "Tradisi Basiacuong Sebagai Bentuk Kecerdasan Interpersonal dalam Perspektif Psikologi Indigenous," *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 6 (2021): 1674.

¹⁶ Witrin Gamayanti, dkk, "Self Disclosure Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no 1 (2018): 118

¹⁷ Wan Chalidaziah, "Sasaran Dan Topik Pembahasan Self Disclosure Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 113.

tentang apa yang dialaminya. Sebagaimana yang tercantum dalam Q.S An-Nisa ayat 58 yang berbunyi:

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۚ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا ﴾

Artinya: “Sesungguhnya, Allah menyuruhmu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia hendaknya kamu menetapkannya dengan adil. Sungguh, Allah sebaik-baik yang memberi pengajaran kepadamu. Sungguh, Allah maha mendengar, maha melihat.” (Q.S An-Nisa’ [4]: 58).

Makna yang tercantum dalam Q.S An-Nisa ayat 58 menjelaskan bahwa untuk memberi informasi tentang dirinya kepada orang lain harus mengetahui ketepatan kepada siapa, kapan dan seberapa dalam pembahasan yang akan diutarakan. Ketepatan ini bisa berdampak pada respon orang lain terhadap apa yang disampaikan. Ketika individu menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain berarti individu telah menaruh kepercayaan dan berharap mendapat ketenangan hati. Harapan ini akan terwujud jika individu menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang yang amanah. Dengan berkomunikasi dengan orang yang tepat dan amanah dapat terbangun suatu relasi yang baik, sehingga dapat memberi pelajaran atau solusi atas kesulitan yang dihadapi.¹⁸ Maka dalam penerapan *self disclosure* ini individu perlu memperhatikan kepada siapa akan diberikan informasi tentang dirinya.

2) *Self Talk*

Self talk adalah teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis pada tahun 1993, sebab menurutnya setiap individu memiliki dua pikiran yaitu yang rasional dan irasional.

¹⁸ Titin Andika, dkk, “Amanah Dan Khianat Dalam Al-Quran Menurut Quraish Shihab,” *Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2020): 179.

Menurut Yusuf dan Haslinda *self talk* adalah komunikasi terhadap diri sendiri dengan berfikir dan mengucapkan kalimat positif. *Self talk* bisa dilakukan sepanjang waktu dan dalam kondisi sadar. Saligman dan Reichenberg menggambarkan bahwa *self talk* merupakan komunikasi untuk menumbuhkan keberanian atau antusiasme untuk diri sendiri.¹⁹ *Self talk* akan memberi pengaruh kepada diri sendiri dari pikiran dan tindakan. *Self talk* bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan merenungkan diri sendiri yang memberi pengaruh pikiran positif, bertindak dan memilih solusi dalam setiap masalah yang dihadapi.

Sebagai seorang muslim teknik *self talk* dapat diterapkan dengan menghitung, mengoreksi, memperbaiki dan introspeksi diri untuk menjadi lebih baik dari segi pikiran, ucapan dan juga tindakan. Selaras dengan makna muhasabah yang merupakan suatu cara seorang muslim memperhitungkan dan mengoreksi diri sendiri untuk menjadi pribadi yang memiliki pemikiran, ucapan dan tindakan yang positif. Selain itu, muhasabah termasuk salah satu perintah Allah SWT sebagai wujud perenungan diri atas masalah dan solusi yang akan diambil dalam hidupnya.²⁰ Hal ini tercantum pada Q.S Al-Hasyr ayat 8 yang berbunyi:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوْا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِعٰدٍ وَّاتَّقُوْا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan hendaklah jiwa memperhatikan apa yang telah ia lakukan untuk esok. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha memberikan apa yang kamu kerjakan” (Q.S Al-Hasyr [59]: 18).

¹⁹ Nur Wahyuni, “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar,” *Jurnal*, (2022): 2-3.

²⁰ Aini Nabila, “Muhasabah Sebagai Metode Dalam Memotivasi Penghafal Al-Qur’an,” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2022): 7.

Dengan perenungan dan berkomunikasi dengan diri sendiri individu dapat mengulang-ngulang kalimat positif sesuai dengan kemampuan individu selama waktu tertentu. Adapun *self talk* dibagi menjadi dua, diantaranya:²¹

- a) Positif *self talk*, yang berarti suatu ucapan yang baik dapat berpengaruh terhadap hati dan pikiran. Apa yang diucapkan akan diterima oleh otak kemudian akan berpengaruh pada kondisi psikis. Oleh karena itu, dalam ajaran islam dianjurkan untuk senantiasa berfikir dan berkata positif agar tumbuh rasa semangat dalam berusaha dalam mencapai suatu perubahan.
 - b) Negatif *self talk*
Individu yang memiliki pikiran negatif akan menyebabkan perasaan yang negatif seperti rasa cemas, dan takut dalam menghadapi hidupnya. Jika pikiran emosi negatif ini dibiarkan akan membuat individu menjumpai berbagai macam konflik. Hal ini dikarenakan dari pikiran negatif menimbulkan ucapan dan tindakan yang negatif, sehingga dapat menggagalkan seluruh keinginan, informasi dan tindakan positif dalam diri individu.
- 3) *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*
Spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan metode penyembuhan yang menggabungkan potensi energi psikologis dengan kekuatan spiritualitas. Dalam teknik penyembuhannya bisa dengan merangsang titik-titik tertentu yang berkaitan dengan sumber penyakit. Terdapat 361 titik akupunktur disepanjang 12 meridian energi tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan individu. Dalam *spiritiual emostional freedom technique (SEFT)* 361 titik disederhanakan menjadi 18 titik yang mewakili 12 garis pusat energi tubuh. Menurut Budiman, Badrujamaludin dan Ahditunnisa berpendapat bahwa dalam cara yang terdapat pada teknik *SEFT* mengatasi emosi yaitu dengan cara mengetuk ujung jari yang berguna merangsang titik meridian yang ada pada

²¹ Agung Obi dan Nur Lailatus Solihah, "Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 39-40.

tubuh disertai dengan merasakan konflik yang dialami.²² *Spiritual emotional freedom technique* adalah penggabungan sistem energi dalam tubuh dan terapi spiritualitas dengan cara *tapping* pada titik tertentu pada tubuh. Fokus dari teknik *SEFT* ada pada kata atau kalimat yang diutarakan berulang kali dengan ritme yang teratur dengan adanya sikap pasrah kepada Allah SWT.

Dalam penerapan teknik *SEFT* dapat dilakukan sebanyak dua kali sehari dengan memperhatikan tahapan-tahapannya. Bouge menjelaskan ada tiga tahapan yang diterapkan dalam teknik *seft*, diantaranya:²³

a) *The set-up*

Pada tahap ini individu mencoba menghilangkan pikiran negatif dengan menerima dan berpasrah kepada Allah SWT, seperti mengucapkan kalimat “Meskipun saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya yakin jika saya terus berusaha Allah SWT akan membantu saya” sebanyak tiga kali. Hal ini dilakukan sembari menggosok titik pada bagian dada kiri atau kanan bagian atas.²⁴

b) *The tune-in*

Pada tahap ini individu dapat memasukkan apa yang dirasakan kedalam pikirannya sambil mengatakan “Ya Allah saya menerima segala ujian atau kendala selama proses penyusunan skripsi, dan saya serahkan kepadamu atas solusinya”.

c) *The tapping*

Menekan secara ringan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sebanyak tujuh kali sambil melakukan *tune-in*. tahap ini bertujuan menetralkan gangguan emosi yang dirasakan individu. Titik *tapping* yang dimaksud adalah bagian-bagian berikut:

- (1) Kepala, terdiri dari kepala bagian atas, alis mata, di atas tulang di samping mata, 2 cm di bawah

²² Lilis Dwi Septiani, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 29.

²³ Aisyah Rozlika, dkk, “Penanganan Stress Di Masa Pandemic Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT),” *Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 2 (2020): 127.

²⁴ Lilis Dwi Septiani, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat,” (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 37.

kelopak mata, tepat di bawah hidung, diantara dagu dan bagian bawah bibir.

- (2) Dada, tepat pada ujung tepat bertemunya tulang dada, *collar bone* dan tulang rusuk pertama (*collar bone*), di bawah ketiak sejajar dengan puting/nipple, 2,5 cm di bawah puting.
- (3) Tangan, berada di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku, jari telunjuk di samping bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari), jari tengah samping luar tangan bagian bawah kuku, jari manis di samping luar bagian bawah kuku (bagian menghadap ibu jari), di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari), di samping telapak tangan (bagian bawah yang digunakan untuk mematahkan balok), dan di antar ruas tulang jari kelingking dan jari manis.²⁵

4) *Self Hypnosis*

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan oleh Kusuma dan Artistiana *self hypnosis* dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat membuat individu merasakan rileksasi. *Self hypnosis* berarti menghipnosis diri sendiri. *Hypnosis* termasuk salah satu upaya memberdayakan energi jiwa (bawah sadar) individu untuk suatu tujuan, seperti dalam menghadapi problem dalam bidang akademik, karir, pribadi dan lain sebagainya.²⁶ *Self hypnosis* yang merupakan upaya rileksasi bertujuan untuk menciptakan kondisi dimana individu dapat mengistirahatkan tubuh dan jiwanya dari pikiran, target, konflik dan perasaan.

²⁵ Deny Gunawan, "Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technical) Untuk Mengatasi Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks," (2022), https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/419/terapi-seft-spiritual-emotional-freedom-technical-untuk-mengatasi-nyeri-pada-pasien-kanker-serviks#:~:text=Adapun%20cara%20melakukan%20terapi%20spiritual.et%20al.%2C%202018.)). Diakses pada 12-Feb-23.

²⁶ Slametiningih Dan Sisti Rachmawati, "Self-Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara," *Indonesian Jurnal Of Nursing Sciences And Practice* 1, no. 1 (2018): 45.

Berdasarkan pendapat Lanny Kuswandi seorang pakar *hypnobirthing*, *self hypnosis* *Self hypnosis* dapat dilakukan dengan mengistirahatkan pikiran, menenangkan diri, upaya menenangkan diri, dan memiliki pikiran terbuka untuk menerima suatu pemahaman baru.²⁷ Individu yang akan menerapkan *self hypnosis* perlu memperhatikan beberapa tahapan, diantaranya:

- a) Relaksasi, bisa dilakukan dengan mencari tempat yang nyaman untuk menyandarkan badan dan dilakukan dengan situasi tenang. Bisa dengan memutar musik relaksasi atau menggunakan aroma terapi.
 - b) Mengatur pernafasan, individu dapat mengatur nafas dalam beberapa hitungan yang teratur agar setiap hembusan nafas dapat membuat diri individu menjadi fokus. Hal ini bisa dilakukan dengan memejamkan mata.
 - c) Memperdalam *trance*, dengan membayangkan pemandangan atau tempat yang sangat menyenangkan, sehingga membuat individu nyaman dengan apa yang ada dalam bayangannya.
 - d) Membuat sugesti positif, dilakukan dengan memberikan afirmasi atau motivasi pada diri sendiri dengan hati tenang dan percaya akan sugesti yang dibuat agar sampai pada lam bawah sadar individu.
 - e) Terminasi, yaitu tahapan akhir atau proses keluar dari *self hypnosis*.²⁸
- 5) Membangun Pribadi yang terhubung

Individu dalam terhubung dengan Allah SWT melalui doa. Doa sebagai *self counseling* merupakan upaya pemulihan diri dan *self therapy* dari jiwa yang mengalami kejenuhan, tertekan, depresi, dan kesepian. Ketika masalah itu diceritakan, kondisi jiwa akan lebih lega dan lapang. Masalah barangkali belum terselesaikan,

²⁷ Helena Fransysca, "Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang Metode Hypnobirthing Pada Nyeri Persalinan Di Kota Madya Tahun 2018," *Jurnal Ilmiah Kohesi* 3, no. 2 (2019): 51.

²⁸ Ade Irawan, "Apa Itu Self Hypnosis? Ketahui Manfaat Dan Efek Sampingnya Terhadap Kesehatan Mental," (2021), <https://www.sehatq.com/artikel/apa-itu-self-hypnosis-ketahui-manfaat-dan-efek-sampingnya-terhadap-kesehatan-mental> diakses 12-Feb-2023.

tetapi jiwa yang sehat akan lebih siap menghadapinya. Pemikiran yang jernih muncul dari jiwa yang lega dan lapang sehingga melalui perenungan yang tenang, akan lahir solusi-solusi untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi.

Do'a merupakan evaluasi diri dan upaya untuk memberdayakan diri sendiri dengan berharap serta mengadu kepada Allah SWT akan kendala atau permasalahan yang dihadapi. Dengan do'a merupakan salah satu bentuk jika manusia tidak bisa benar-benar menutup diri tanpa mengutarakan permasalahannya pada pihak lain. Terkadang bukan masalah yang membuat berat hati dan pikiran, namun kapasitas hati dan pikiran yang terlalu kecil, sehingga tidak mampu menampung masalah yang bermunculan. Namun yang terbaik adalah mengutarakan segala keluh kesah itu kepada Allah SWT sebagai sebaik-baiknya tempat berkeluh kesah adalah berdo'a.²⁹ Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa yang dibekali ilmu agama akan menjaga hubungannya dengan Allah SWT melalui berdo'a, sholat malam, dan berdzikir sebagai media yang menjadi perantara antara manusia dengan sang pencipta untuk mendapatkan pertolongan akan permasalahan yang dihadapi.

2. *Burnout Akademik*

a. *Pengertian Burnout Akademik*

Teori *burnout syndrome* pertama kali diperkenalkan oleh seorang tokoh psikolog bernama Herbert J. Freudenberger. Freudenberger mengamati beberapa perilaku yang merubah psikologis individu menjadi emosional, seperti stress, mudah marah dan menangis. Hal ini diamati pada saat Freudenberger bekerja disebuah klinik kesehatan. Herbert J. Freudenberger memberi istilah "*burnout*" untuk kondisi individu yang sedang merasa lelah secara emosional, mental dan fisik dalam meraih tujuan.³⁰ Menurut Fraudenberger burnout merupakan kondisi lelah yang dialami individu

29

Andi

Rahmanto,

<https://www.kompasiana.com/andirahmanto/5aba1aaeab12ae40b4256045/doa-sebagai-self-counseling> diakses 12-02-2023.

³⁰ Eliyana, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2015," *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia* 2, no.3 (2018): 173-174.

sebagai dampak karena adanya ketidakseimbangan antara keadaan individu dengan tujuan yang dicapai.

Sementara Maslach dan Leiter mengungkapkan bahwa *burnout* adalah pikiran positif individu yang mengalami erosi dan keduanya ada keterkaitan. Menurutnya proses *burnout* dimulai dengan menarik keluar keterkaitan ketika "kekuatan berubah menjadi kelelahan, kecenderungan berubah menjadi sinisme, dan efektif berubah menjadi tidak efektif".³¹ Reaksi emosi negatif yang telah mengikis emosi positif membuat individu kehilangan kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sehingga muncul sinisme terhadap suatu hal yang dikerjakan.

Dengan adanya reaksi emosi negatif akan mendorong individu dalam berperilaku tidak baik dari waktu-kewaktu karena dampak dari rasa lelah secara emosional sebagaimana pernyataan dari Kreitner dan Kinicki. Pines dan Elliot Aronso juga berpendapat jika *burnout* merupakan keadaan emosional dimana individu merasa lelah dan jenuh secara fisik dampak dari tuntutan tugas yang meningkat.³² Seperti halnya mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi sebagai tuntutan tugas akhir untuk mendapatkan gelar dalam jenjang S.1. Tidak jarang mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional karena kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi sehingga berdampak pada psikologis mahasiswa.

Burnout yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi merupakan *burnout* dalam bidang studi yang disebut dengan istilah *burnout* akademik. Schaufeli mendefinisikan *burnout* akademik sebagai perasaan lelah pada mahasiswa karena tuntutan studi, abai terhadap tugas, dan timbul perasaan tidak kompeten. Pada dasarnya *burnout* akademik mengacu pada stress, adanya rasa terbebani, atau faktor psikologis lainnya karena proses penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa merasakan lelah secara emosional, depressional, dan mengalami penurunan prestasi belajar sebagaimana pernyataan dari Yang. Selain itu, Muna

³¹ Swasti, Keksi Girindra, Wahyu Ekowati, dan Eni Rahmawati, "Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di kabupaten Banyumas," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, no.3 (2018): 175.

³² Biremanoe, Mariam E. "Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3, no.2 (2021): 166-167.

menjelaskan bahwa fenomena *burnout* akademik adalah fenomena yang berdampak serius yang membuat mahasiswa merasa jenuh dalam proses penyusunan skripsi.³³ Rasa jenuh dalam dunia pendidikan yang dikenal dengan istilah *burnout* akademik menjadi suatu kendala dalam proses belajar.

Adanya perasaan jenuh dalam belajar menjadi suatu masalah serius dalam bidang akademik. Lin dan Huang berpendapat bahwa kelelahan emosional yang memicu timbulnya rasa jenuh terkait dengan *burnout* akademik memang terbukti nyata memberi dampak negatif dalam studi terutama dalam proses penyusunan skripsi. *Burnout* akademik dikatakan sebagai kondisi lelah secara emosional, kurangnya minat dalam mengerjakan skripsi, dan menurunnya motivasi dalam menyelesaikan skripsi, sehingga muncul perasaan negatif sebagaimana yang disampaikan oleh Ugwu.³⁴ Hilangnya motivasi bagi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi dapat menjadi kendala serius yang berdampak pada penyusunan skripsi yang ditunda-tunda akibat *burnout* akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik adalah masalah psikologis dalam lingkungan akademik. *Burnout* merupakan rasa jenuh yang disebabkan oleh adanya rasa lelah secara emosional maupun fisik, sehingga membuat individu kehilangan motivasi dalam belajar. *Burnout* akademik dapat menimbulkan reaksi negatif seperti bersikap sinis, kehilangan minat belajar, dan hilangnya motivasi individu yang berkaitan dengan kegiatan akademik.

b. Dimensi *Burnout* Akademik

Burnout merupakan adanya perasaan lelah secara fisik dan emosional mahasiswa akibat tuntutan studi. Secara psikologis *burnout* dikatakan sebagai sindrom psikologis yang memberi dampak dalam kurun waktu yang lama akibat stress kronis secara interpersonal ditempat kerja sebagaimana

³³ Dony Darma Sagita, dan Vriesthia Meilyawati, "Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Nusantara of Research* 8, no.2 (2021): 108.

³⁴ Asrowi, Agus Tri Susilo, Agit Purwo Hartanto, "Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no.1 (2020): 124.

pernyataan dari Maslach dan Leiter.³⁵ Kondisi lelah secara emosional dan fisik sehingga mengakibatkan kejenuhan secara berkepanjangan dalam menghadapi sebuah tuntutan studi mahasiswa merujuk pada dimensi kelelahan emosional dari Maslach dan Jackson sebagai berikut:³⁶

1) *Emotional exhaustion*

Dimensi pertama mengacu pada kelelahan emosional oleh tuntutan studi. Ketika mahasiswa dalam kondisi lelah secara emosional, mahasiswa akan merasa lelah berlebihan secara mental, dan fisik meskipun sudah beristirahat. Rasa lelah secara fisik dapat ditandai dengan sakit kepala, ketegangan otot punggung, diare dan hal lainnya. Kelelahan secara mental dapat ditandai dengan adanya perasaan jenuh, gelisah, tertekan oleh aktivitas akademik. Mahasiswa cenderung akan menghindar atau menunda aktivitas akademik dan merasa kurang energi dalam masa menyusun skripsi.

2) *Depersonalization*

Dimensi kedua ditandai dengan sikap sinis yang membuat mahasiswa cenderung mengabaikan tugasnya. Sikap sinis dijadikan pelindung diri dari rasa emosi negatif seperti lelah dan kecewa yang dihadapi.³⁷ Ketika mahasiswa menjaga jarak atau cenderung menunda dalam menyusun skripsi merupakan bentuk sikap mahasiswa yang menjauhi aktivitas akademik. Kondisi depresionalisasi ini merupakan perilaku negatif yang dapat berdampak serius pada studi mahasiswa.

3) *Reduced personal accomplishment*

Dimensi ketiga terkait pencapaian diri. Individu merasa belum puas terhadap dirinya sendiri dalam bidang akademik. Individu merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugasnya. Penurunan pencapaian diri ini disebabkan adanya perasaan negatif terhadap tuntutan

³⁵ Alice Salendu, Muhamad Fachri Maldini, “Ketidakamanan Pekerjaan Dan Kinerja Tugas: Burnout Sebagai Mediator,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 2 (2021): 151.

³⁶ Delfina Gemely, Baharuddin, “Pengaruh Burnout Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Dosen Pascasarjana Uin Alauddin Makassar,” *Jurnal Inspiratif Pendidikan* 9, no.1, (2020): 18-19.

³⁷ Elisabeth Christiana, “Burnout Akademik Selama Pandemic Covid 19,” *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, (2020): 14-15.

studi sebagaimana pendapat Lee dan Asforth.³⁸ Penurunan pencapaian diri bisa dikarenakan oleh mahasiswa ketika merasa skripsi merupakan suatu tugas yang berat. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi suatu kendala, maka usahanya dirasa tidak efektif. Dalam proses menyusun skripsi akan terasa sulit dan merasa tidak mampu, dan muncul rasa keraguan terhadap diri sendiri sehingga mahasiswa kehilangan semangat karena evaluasi diri yang kurang baik.

Berdasarkan beberapa penjelasan terkait teori dimensi *burnout* akademik, peneliti menggunakan dimensi yang diungkapkan oleh Maslach dan Jackson. Ada tiga dimensi yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson. Dimensi pertama *emotional exhaustion*, mengacu pada rasa lelah pada proses menyusun skripsi. Dimensi kedua, *depersonalization*, mengacu pada sikap menunda dalam proses menyusun skripsi. Dimensi ketiga *reduced personal accomplishment*, mengacu pada evaluasi diri yang buruk sehingga berdampak kepercayaan diri yang rendah dalam menyusun skripsi.

c. **Faktor penyebab *Burnout* Akademik**

Dalam proses pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa tidak terlepas dari kendala dalam masa studinya, salah satunya adalah rasa jenuh dalam proses belajar atau yang disebut dengan istilah *burnout* akademik. Kondisi kelelahan secara emosional membuat mahasiswa merasa jenuh dan lelah baik secara fisik maupun secara mental karena tuntutan tugas yang perlu diselesaikan sebagaimana pendapat dari Pinnes dan Aronson.³⁹ *Burnout* akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dipaparkan oleh Gold dan Rorth, diantaranya:⁴⁰

1) *Lack of social support*

Lack of social support merupakan kurangnya dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial bagi individu bisa menyebabkan *burnout* akademik. Menurut Sarafino

³⁸ Dyah Ayu Kartika Lestari, Herison Pandapotan Purba, "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit," *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* 8, (2019): 61.

³⁹ Christina Ervanda Yulistiorini, dkk, "Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 6, no.1 (2022): 11.

⁴⁰ Rahmi Dwi Febriani, dkk, "Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning," *Jurnal Neo Konseling* 3, no.3 (2021): 34-35.

dukungan sosial adalah bentuk dukungan emosional yang dapat membuat individu merasa nyaman, diperdulikan, dan dihargai.⁴¹ Dukungan sosial berfungsi sebagai dukungan emosional yang dapat terhindar dari kejenuhan dalam bidang akademik.

2) *Demographic factor*

Beberapa penelitian, salah satunya studi kasus yang dilakukan oleh Sari, dkk pada tahun 2022 menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah mengalami *burnout* dibanding perempuan.⁴² Hal ini terjadi karena laki-laki tidak mudah atau tertutup terkait perasaannya, sehingga laki-laki sulit mendapatkan dukungan secara emosional dari lingkungan. Dukungan emosional dan interaksi dari lingkungan sangat penting bagi diri individu, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

3) *Self Concept*

Individu dengan konsep diri dengan baik akan memiliki kemampuan untuk melawan stress atau tekanan yang dihadapinya. Menurut William D Brooks, konsep diri merupakan pandangan tentang diri sendiri. Persepsi terkait diri sendiri yang bersifat psikologis, sosial dan fisis.⁴³ Kurangnya konsep diri menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang positif dapat mengolah stress dengan baik, sehingga meski dibawah tekanan dapat mempertahankan prestasi belajarnya.

4) *Role conflict dan Role ambiguity*

Korelasi antara peran konflik dan peran ambiguitas berperan menjadi sebab tinggi hingga sedang adanya *burnout*. Seperti halnya dalam proses penyusunan skripsi yang menjadi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar S.1 tidak jarang mahasiswa menjumpai berbagai macam kendala. Ketika mahasiswa tidak bisa berdamai dengan kendala yang ada maka mahasiswa akan mengalami

⁴¹ Saputro, dkk, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X," *Philanthropy: Journal of Psychology* 5, no.1 (2021): 64.

⁴² Sari Wardani Simarmata, dkk, "Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no.4, (2022).

⁴³ Pratiwi Wahyu Widiarti, "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta," *Jurnal Informasi Kajian Ilmu Komunikasi* 47, no.1 (2017): 137.

konflik dalam penyusunan skripsi. Sedangkan ambiguitas berperan ketika mahasiswa tidak memiliki konsistensi terhadap target, tanggung jawab, hak dan kewajiban yang seharusnya mereka dapat laksanakan dengan baik.

5) *Isolation*

Isolation merupakan perasaan kesepian individu ketika berada ditempat yang baru, jika perasaan ini tidak segera ditangani maka perasaan kesepian yang dialami akan berkembang menjadi *burnout* sebagaimana pernyataan dari Gold dan Roth.⁴⁴ Faktor ini terjadi ketika mahasiswa mendapatkan berbagai kendala yang membuat mahasiswa merasa tertekan dalam proses penyusunan skripsi maupun masalah pribadinya, namun disini lain mahasiswa tidak memiliki orang yang dipercayai untuk membuat mahasiswa terlepas dari konflik yang dialami. Kemudian ketika mahasiswa merasa kesepian, terisolasi, dan merasakan suatu kekecewaan akan berdampak pada timbulnya kejenuhan dalam bidang akademik.

Sedangkan menurut Maslach mengemukakan beberapa faktor yang menjadi sebab-sebab terjadinya kejenuhan dalam bidang akademik atau disebut dengan *burnout* akademik yang kerap dialami oleh kalangan mahasiswa terbagi menjadi dua faktor sebagai berikut.⁴⁵

1) Faktor *Situasional*

a) *Workload* (beban kerja)

Dalam konteks akademik beban kerja diartikan sebagai tuntutan tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang sudah ditentukan. Adanya ketidakseimbangan antara kendala yang dialami mahasiswa dalam bidang akademik dan kemampuan mahasiswa dapat memicu terjadinya kejenuhan atau *burnout* akademik.⁴⁶ Oleh karena itu, mahasiswa yang tidak bisa *manage* waktunya dengan baik rentan mengalami *burnout* akademik.

⁴⁴ Lailatul Muflihah, Siti Ina Savira “Pengaruh Persepsi Dukungan Social Terhadap Burnot Akademik Selama Pandemi,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no.2 (2021): 203.

⁴⁵ Theresia Olga Vania Christianty, Lucia Trisni Widhianingtanti, “Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan,” *Jurnal Psikodimensia* 15, no.2 (2016): 353.

⁴⁶ Lalitha Augusta Zahwa Putri, Dkk, “Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja,” *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2019): 158.

- b) *Control* (pengawasan)
Burnout dapat terjadi disebabkan adanya konflik antara mahasiswa yang dinilai dosen pembimbing, teman dan peraturan-peraturan dalam lingkungan akademik.
 - c) *Reward* (penghargaan)
 Penghargaan bisa didapat mahasiswa berupa pujian dari dosen pembimbing, teman, dan keluarga sebagai bentuk hadiah atas pencapaian yang dilakukan selama proses menyusun skripsi. Jika seorang mahasiswa tidak mendapatkan *reward* dari lingkungannya maka akan tumbuh perasaan tidak ada dihargai, atau tidak ada yang mendukung, sehingga tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan mengalami *burnout* akademik.
 - d) *Community* (komunitas)
Burnout dapat terjadi karena hubungan mahasiswa dengan lingkungannya kurang baik atau kurang mendukung, sehingga muncul rasa tidak nyaman.
 - e) *Fairness* (keadilan)
Burnout dapat terjadi karena rasa ketidakadilan yang dirasakan mahasiswa dalam bidang akademik.
 - f) *Value* (nilai)
Burnout dapat terjadi jika adanya ketidaksesuaian antara nilai mahasiswa dan lingkungannya.
- 2) Faktor Individu
- a) Faktor demografi
 Faktor demografi yang bisa menjadi sebab *burnout* akademik diantaranya usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Dari hasil penelitian laki-laki memiliki tingkat *burnout* akademik yang cenderung lebih tinggi dibanding perempuan, sebab terdapat perbedaan *coping* antara laki-laki dan perempuan.⁴⁷ Laki-laki dinyatakan lebih rentan dibanding perempuan sebab laki-laki kebanyakan lebih memilih menyimpan problem yang dialaminya.

⁴⁷ Lailatul Muflihah, Siti Ina Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Jurnal Psikologi* 8 no. 2, (2021), hlm 202.

b) Faktor kepribadian

Karakteristik kepribadian terletak pada “*levels of hardiness*”. Pertama kepribadian *hardiness*. Menurut Kobasa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat menekan efek negatif seperti *burnout* akademik sebagaimana kondisi yang rentan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat ditandai dengan pengendalian diri yang baik, emosi stabil, komitmen dan mampu berfikir positif sebagaimana yang dikemukakan oleh Santrock.⁴⁸ Kepribadian *hardiness* dapat menjadikan individu lebih kuat, stabil, dan berfikir positif yang dapat mengubah stimulus negatif menjadi stimulus positif, sehingga bisa meminimalisir *burnout* akademik.

Kedua, *locus of control*. Berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi kendala dalam menyusun skripsi yang disebabkan dari dalam atau kendali mahasiswa.⁴⁹ Mahasiswa yang memiliki keyakinan bisa menghadapi kendala dengan rasa yakin merupakan internal *locus of control*, sedangkan mahasiswa yang percaya kendala yang dialami berasal dari luar dirinya, disebut eksternal *locus of control*.

Ketiga, *self-concept*. Kepribadian dapat mempengaruhi keberhasilan dalam akademik yang dicapai. Hal ini didukung oleh Bell dan Rushforth yang menyatakan bahwa yang berpengaruh pada citra tubuh manusia adalah *self-concept*.⁵⁰ *Self-concept* dapat dikatakan sebagai faktor dalam diri mahasiswa berupa kepribadian berpengaruh pada *burnout* akademik.

⁴⁸ Cynthia Salma Hamida, Umi Anugerah Izzati, “Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5, (2022): 16.

⁴⁹ Ratno Purnomo, “Pengaruh Kepribadian, Self-Efficacy, Dan Locus Of Control Terhadap Persepsi Kinerja Usaha Skala Kecil Dan Menengah,” *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi* 17, no.2, (2010): 147.

⁵⁰ Rospita Novianti, Sarita Candra Merida, “Self-Concept Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi* 10, no.1, (2021): 15.

- c) Perilaku individu atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuni.

Individu yang tidak konsisten dalam mengerjakan skripsi atau yang tidak bisa membagi waktunya dengan baik maka akan cenderung mengabaikan skripsinya sehingga rentan mengalami *burnout* akademik.

Dari beberapa faktor yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor terjadinya *burnout* akademik meliputi faktor eksternal dan internal mahasiswa. Faktor internal mengacu pada perasaan, cara berfikir dan kepribadian mahasiswa, sedangkan faktor eksternal adalah faktor lingkungan keluarga, sosial, akademik yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan mengalami kelelahan secara emosional karena adanya rasa tidak mampu mengendalikan tuntutan terkait studi yang dialaminya. Dari kedua faktor inilah yang membuat mahasiswa rentan mengalami *burnout* akademik.

3. *Burnout* Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa menurut peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Status mahasiswa didapat karena terikat dengan perguruan tinggi. Maka tidak heran jika para ahli menyebut mahasiswa sebagai *agent of change*. Julukan ini diberikan oleh para ahli di Indonesia sebab mahasiswa adalah calon intelektual atau cendekiawan muda dalam kelompok masyarakat.

Menurut Knopfermacher mahasiswa merupakan insan-insan yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan menjadi calon sarjana dengan harapan menajadi calon intelektual.⁵¹ Siswoyo berpendapat bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dianggap sebagai salah satu golongan yang memiliki kadar intelektual yang tinggi, kritis dalam berfikir dan bertindak dengan perencanaan yang baik. Individu dapat dikatakan sebagai mahasiswa ketika sudah memasuki usia 18 sampai 25 tahun. Dilihat dari segi

⁵¹ Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: Rasi Bintang, 2015), 16-17.

perkembangan tahap ini dikatakan sebagai tahap remaja akhir sampai masa dewasa awal sebagaimana pernyataan Yusuf.⁵²

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan suatu golongan masyarakat yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan *agent of change* menurut para ahli di Indonesia. Individu yang disebut dengan mahasiswa memiliki kisaran umur 18 sampai 25 tahun saat sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi.

b. Gejala *burnout* akademik

Menurut Freudenberger dan Richelson ada 11 tanda yang harus diperhatikan untuk mengenali gejala *burnout* akademik, diantaranya sebagai berikut.⁵³

- 1) Kelelahan yang disertai keletihan. Kondisi seperti ini merupakan gejala utama *burnout*. Rasa lelah dan letih dalam aktivitas akademik yang dialami menyebabkan mahasiswa kehilangan energinya.
- 2) Lari dari kenyataan. Hal ini merupakan sikap mahasiswa yang sedang mengalami *burnout* akademik. Mahasiswa cenderung mengabaikan tanggung jawabnya karena kendala yang dihadapinya.
- 3) Merasa mudah bosan dan sinisme. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan merasa tidak semangat lagi dalam melakukan aktivitas akademik, seperti halnya dalam menyusun skripsi. Rasa bosan dan adanya sikap sinis terhadap beban studi membuatnya menunda dalam menyelesaikan skripsi.
- 4) Adanya emosi negatif. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional dapat menurunkan kemampuan dalam menyelesaikan tugasnya. Hal ini disebabkan karena adanya tingkat emosional yang tinggi, seperti sulit bersabar, mudah tersinggung dan mudah marah.
- 5) Merasa memiliki kemampuan yang baik. Adanya perasaan mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri membuat mahasiswa bersikap tertutup, sehingga

⁵² Wenny Hulukati, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik* 2, no. 1 (2018): 74.

⁵³ Yunita Khairani, Ifdil, "Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Konselor* 4, no. 4 (2015): 212.

- arahan, kritik maupun saran dari orang lain akan diabaikannya.
- 6) Adanya perasaan tidak dihargai. Penderita *burnout* akan merasa tidak dihargai jika usahanya yang sudah dianggap maksimal tidak mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang diinginkan.
 - 7) Mengalami disorientasi. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan merasa kesulitan untuk bergabung dengan teman sebayanya atau lingkungan sekitar. Hal ini disebabkan karena lingkungan disekitarnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.
 - 8) Mengalami psikosomatis. *Burnout* tidak hanya mengacu pada kelelahan secara emosional, namun juga mengacu pada kelelahan secara fisik. Hal ini ditandai dengan menurunnya imunitas tubuh, sehingga sering mengalami sakit kepala, ketegangan otot, flu, diare, dan gangguan fisik lainnya.
 - 9) Merasa curiga tanpa mengetahui sebabnya. Penderita *burnout* akademik lebih sering merasa curiga terhadap orang lain tanpa diketahui alasannya.
 - 10) Depresi. Hal ini ditandai dengan perilaku individu yang mulai enggan mengerjakan tugasnya.⁵⁴ beban studi atau kendala selama proses penyusunan skripsi tidak menutup kemungkinan akan membuat mahasiswa merasakan tertekan.
 - 11) Mengelak kenyataan yang dihadapi. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan bersikap menyangkal realita terkait kondisi dirinya, baik kegagalan maupun perasaan takut yang dialaminya.

Sementara, Leatz dan Stolar mengemukakan gejala *burnout* akademik berdasarkan aspek-aspek kelelahan secara fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental ataupun sikap, dan adanya rasa tidak berdaya dalam mencapai suatu tujuan. Berikut penjelasannya:⁵⁵

- 1) Kelelahan fisik. Hal ini ditandai dengan adanya gangguan fisik, seperti badan mudah lelah, sakit kepala,

⁵⁴ Muh Fikri Khaekal, "Relience Academic Sebagai Predictor Terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 2 (2022): 127.

⁵⁵ Jarman Arroisi, Husnida Afifah, "Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger," *Cakrawala Repositori IMWI* 5, no.2 (2022): 293-294.

- merasa mual-mual, sulit tidur, ketegangan otot dan gejala gangguan fisik lainnya.
- 2) Kelelahan emosional. Lelah secara emosi bisa berbentuk perasaan yang sensitif, seperti mudah tersinggung, perasaan tertekan, mudah marah, sedih, dan pesimis karan hilangnya energi positif dalam diri mahasiswa. Kondisi emosional yang seperti ini membuat mahasiswa merasa terjebak dalam studinya.
 - 3) Kelelahan secara mental. Mengalami penurunan usaha, efektivitas dan kesadaran dalam melakukan kegiatan akan berpengaruh pada menurunnya produktivitas.⁵⁶ Kondisi seperti ini muncul dalam bentuk pemikiran dan perasaan negatif, sehingga menyebabkan adanya sikap sinis terhadap lingkungan akademik.
 - 4) Adanya perasaan tidak berdaya. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik mengalami penurunan keyakinan terhadap dirinya, ketidakpuasan, dan meragukan dirinya dalam mencapai tujuannya dalam bidang pendidikan.

Berdasarkan pendapat para ahli menyatakan bahwa gejala *burnout* yang telah dijelaskan diatas dapat dialami mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang sedang megalami permasalahan yang dijumpai selama proses penyusunan skripsi. Beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa tidak menutup kemungkinan bisa menimbulkan gejala *burnout* akademik, seperti rasa lelah secara emosional, lelah secara fisik, lari dari kenyataan, bosan dalam mengerjakan tugas, pesimis, depresi, disorientasi, dan psikosomatis. Hal ini merupakan beberapa tanda jika mahasiswa mengalami *burnout* akademik, akibat adanya respon negatif sehingga bisa membuat mahasiswa kehilangan semangatnya. Namun, jika seorang mahasiswa mampu merespon secara positif permasalahannya, maka mahasiswa bisa mengatasi permasalahannya dengan baik dan dapat terhindar dari gejala-gejala *burnout* akademik, sehingga gejala-gejala tersebut tidak menjadi kendala dalam proses penyusunan skripsi.

⁵⁶ Muhammad Afif Hendrawan, "Deteksi Kelelahan Mental Dengan Menggunakan Sinyal EEG Satu Kanal," *Jurnal Sistem Informasi Dan Bisnis Cerdas (SIBC)* 14, no. 2 (2021): 78.

c. Proses Terbentuknya *Burnout* Akademik

Burnout akademik terbentuk dari adanya respon negatif yang diakibatkan adanya kelelahan secara emosional maupun fisik. Kelelahan tersebut diserap oleh tubuh melalui beberapa tahapan yang klasifikasikan oleh Farber menjadi 3 jenis kondisi klinis, diantaranya sebagai berikut:

1) *Tipe Fretenic*

Pada tipe ini adalah reaksi awal individu memiliki ekspektasi dan superioritas dalam dirinya yang tidak rasional terhadap tugasnya. Individu pada tipe *fretenic* akan cenderung memiliki tingkat keambisan yang tinggi dalam meraih hasil terbaik dari apa yang diharapkan. Pada kondisi yang seperti ini individu tidak segan-segan mengabaikan apa yang dibutuhkan dirinya demi meraih hasil yang diinginkan. Namun disisi lain, ketika mengalami kegagalan individu pada tipe ini tidak mudah dalam menerimanya, sebab harapan yang tinggi dan energinya dirasa sudah maksimal dalam prosesnya, sehingga hasil yang didapat harus sesuai dengan yang diinginkan.⁵⁷

Tipe *fretenic* merupakan tahap awal yang dirasakan mahasiswa dalam awal menghadapi skripsi. Dalam tahapan ini mahasiswa memiliki energi yang baik dan semangat yang tinggi dalam mencapai hasil yang diharapkan dari proses menyusun skripsi. Tidak jarang mahasiswa yang memasuki tahap awal ini cenderung mengabaikan kebutuhannya, seperti mengabaikan jadwal makan, istirahat, dan kondisi tubuhnya. Sikap mahasiswa yang mengesampingkan kebutuhan dirinya seperti ini disebabkan karena tingginya harapan dan semangat tanpa memperhatikan kondisinya. Jadi, tidak menutup kemungkinan sikap ambisius yang seperti ini membuat mahasiswa tidak sanggup jika dihadapkan oleh realita yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Mereka akan memunculkan emosi negatif seperti marah, rasa tegang, cemas, dan takut secara berkepanjangan, sehingga sikap berlebihan pada tahap ini dapat memberi dampak negatif untuk mahasiswa.

⁵⁷ Hapsarini Nelma, "Gambaran *Burnout* Pada Profesional Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 8, No.1 (2019): 17.

2) Tipe *Underchallenge*

Pada tipe ini individu sudah mulai kehilangan minatnya dalam menyelesaikan pekerjaan. Hal ini ditandai dengan mengerjakan pekerjaan semampunya, dengan tidak lagi memaksakan diri dalam prosesnya. Tipe *underchallenge* merupakan fase dimana individu mulai kehilangan semangat. Fase ini membuat individu mulai mengalami penurunan komitmen. Dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, individu tidak lagi menaruh harapan pada hasilnya, yang individu pikirkan adalah mereka sudah mengerjakan tugasnya.⁵⁸ Pada tahap ini individu tidak meninggalkan tanggung jawabnya, hanya saja individu tidak lagi memberikan seluruh kemampuannya. Reaksi seperti ini kerap dijumpai ketika individu merasa kurang puas atas pengakuan potensi dalam dirinya.

Adanya penurunan semangat pada tahap *underchallenged* mulai mendapati dirinya tidak lagi mengalami peningkatan secara pribadi maupun potensi kearah lebih baik dari sebelumnya. Pada tahap ini mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi mulai menjumpai beberapa problem, seperti sulitnya menemukan referensi, dosen pembimbing sulit ditemui, revisi yang tidak sedikit, sulitnya membagi waktu dan problem lainnya yang dialaminya selama pengerjaan skripsi. Problem seperti ini membuat mahasiswa mengalami penurunan semangat sehingga tidak lagi berfokus pada hasil yang terbaik, namun mereka tetap mengerjakan skripsi sesuai kemampuannya saat ini. Kondisi seperti ini membuat mahasiswa sudah mulai bosan dengan tugas yang ada. Mereka tidak lagi berfikir positif terhadap apa yang dikerjakan karena merasa kurang puas, sehingga membuat mahasiswa mengalihkan pemikirannya dalam aktivitas lain.

Dalam tahap ini dapat dikatakan mahasiswa mulai muncul ide untuk mengalihkan fokusnya dari satu hal kehal yang lain, tapi tidak memungkiri jika mahasiswa berada pada tahap ini juga merasa bersalah karena membagi fokusnya dari apa yang seharusnya mereka

⁵⁸ Shalia Septianisa, Riselligia, Caninsti, "Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi," *Jurnal Psikogenesis* 4, no.1 (2016): 131.

proritaskan saat ini. Biasanya pada tahap *underchallenge* mahasiswa akan membuat alasan yang rasional untuk membuat alasan sesuai dengan aktivitas yang sedang mereka jalani sebagai bentuk dukungan terhadap rasa bersalahnya.

3) Tipe *Worn-out*

Pada tipe ini bisa dikatakan tahap puncak *burnout*. Individu sudah mulai melepaskan tanggung jawabnya atau tugasnya secara sepenuhnya. Pandangna individu akan berubah menjadi pesimis, hilang kepercayaan diri, dan tidak lagi memiliki semangat. Individu yang sudah memasuki tahapan ini tidak lagi memaknai apa yang dilakukannya. Perasaan kosong dan hilangnya motivasi secara keseluruhan dalam diri individu membuat kehilangan semangat.⁵⁹ Tidak adanya rasa semangat sebab munculnya *burnout* akademik membuat individu kesulitan dalam mengontrol dirinya, sehingga cenderung merasa frustrasi pada beban studinya.

Seperti halnya mahasiswa ketika menjumpai kendala dalam proses penyusunan skripsinya, maka cenderung mengalami frustrasi. Tahap *worn-out* ini membuat mahasiswa merasa tidak ada orang yang mengerti kondisi yang dialami, karena habisnya energi dalam menghadapi permasalahannya. Anggapan seperti ini merupakan bentuk dari rasa tidak berdaya yang semakin berkembang. Kondisi pada tahapan akhir ini disebabkan tidak adanya pengakuan terhadap proses yang dilaluinya, dan *reward* yang didapatkan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan tiga proses tahapan terbertuknya *burnout* akademik menurut Fender yaitu tipe *frretenic*, tipe *underchallenge*, dan tipe *worn-out*. Penulis menyimpulkan pada tipe *fretenic* mahasiswa dalam kondisi yang memiliki tingkat ambisius yang tinggi, sehingga bisa membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan dirinya. Kedua, pada tipe *underchallenge* individu mulai mengalami penurunan semangat, namun tetap bertanggung jawab atas tugasnya. Ketiga, tipe *worn-out* yang mana pada tipe ini mahasiswa sudah mengalami *burnout* akademik. Mahasiswa mulai

⁵⁹ Isra Hayati, Suci Fitria, "Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan," *Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, (2018): 54.

melepaskan tugasnya dan beralih keaktivitas lain karena sudah merasa jenuh. Tahap *worn-out* menunjukkan hilangnya keyakinan terhadap diri sendiri karena problem yang dihadapi tidak kunjung teratasi.

d. Dampak *Burnout* Akademik

Burnout akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi memberi dampak negatif pada manifestasi belajar mahasiswa. Muhibbin Syah menyatakan, manifestasi merupakan pola pikir individu yang bisa kapan saja berubah secara nyata melalui perubahan perilakunya selama belajar. Setiap individu yang sedang dalam proses belajar akan mengalami perubahan kebiasaan. Kebiasaan tersebut merupakan wujud dari proses berkurangnya kecenderungan respons dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang sebagaimana pendapat dari Burghardt.⁶⁰ Hal ini selaras dengan pendapat Schaufeli dan Buunk dalam mengkategorikan lima manifestasi sebagai dampak *burnout* akademik, diantaranya:⁶¹

1) Manifestasi afektif

Manifestasi afektif merupakan perilaku terkait apa yang dirasakan selama proses menyusun skripsi. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan merasakan berbagai macam perasaan, seperti takut, gelisah, dan khawatir.⁶² Perasaan yang diakibatkan manifestasi afektif seperti kecemasan yang diwujudkan dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran adalah perasaan yang sulit dikendalikan. Berikut indikator manifestasi afektif kecemasan dalam menyusun skripsi, diantaranya:

a) Khawatir

Kekhawatiran adalah perasaan yang muncul sebab adanya pikiran negatif secara berlebih pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Rasa khawatir ini membuat emosi mahasiswa tidak stabil. Sebagaimana pernyataan dari dr. Rizal Fadli,

⁶⁰ M. Dzikrul Hakim Al Ghozali, dan Lailatul Mathoriyah, Mengatasi Kesulitan Belajar Bahasa Arab (Jawa Timur: Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah, 2020), 11.

⁶¹ Muh. Fikri Khaekal, dkk, "Resilience Academic Sebagai Predictor Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no.2 (2022): 127-128.

⁶² Supardi, "Perpustakaan Dan Manifestasi Belajar," *Journal Of Library And Information Science* 3, no.1 (2019): 98.

kekhawatiran hanya bisa dirasakan oleh pikiran manusia. Kekhawatiran akan membuat mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik berfokus pada hal-hal negatif, dan solusi atas kendala yang menyebabkan *burnout* akademik.⁶³ Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dijumpai kekhawatiran seperti, rasa khawatir jika mendapati revisi yang banyak. Rasa khawatir seperti ini membuat mahasiswa berfikir harus sempurna dalam menyelesaikan skripsi, sehingga dalam proses mengerjakan skripsi mahasiswa rentan mengalami *burnout* akademik.

b) Takut

Ketakutan adalah suatu emosi dasar manusia yang paling kuat. Rasa takut berkaitan erat dengan apa yang dihadapi atau yang dibayangkan saat ini. Saat individu memiliki pengalaman kurang baik, berada dalam situasi tertentu, kejadian yang akan datang, atau bahaya yang mengintai. Hal tersebut akan diserap dan diproses oleh bagian otak yang dinamakan amigdala. Ketika individu merasa takut, sistem saraf pada otak akan diaktifkan oleh amigdala untuk mengirim sinyal rangsangan ke area otak lain yang disebut *hipocampus* dan *korteks prefrontal* untuk memulai respon *fight-or-flight* untuk lebih berhati-hati. Respon inilah yang akan melindungi diri melawan suatu hal yang membuat takut (*fight*) atau menjauhkan diri dari sebab rasa takut (*flight*).⁶⁴ Hal ini merupakan proses rasa takut yang diterima oleh otak, sehingga menimbulkan perilaku tertentu sebagai bentuk kewaspadaan untuk melindungi diri sendiri.

Sebagaimana ketakutan yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dari rasa takut skripsi tidak selesai tepat waktu, dan takut menghadapi kendala selama skripsi seperti ketika proses bimbingan dengan dosen pembimbing, takut

⁶³ Rizal Fadli, “Jangan Samakan, Ini Bedanya Khawatir Dan Kecemasan,” (2019), <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-samakan-ini-bedanya-khawatir-dan-kecemasan>, diakses 14-Jan-23.

⁶⁴ Ihda Fadila, “Mengenali Rasa Takut Dan Prosesnya Di Tubuh Anda, Plus Cara Mengatasinya,” (2021), <https://hellosehat.com/mental/takut/>, diakses 14-Jan-23.

tidak diacc dalam pengajuan proposal, dan muncul rasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan skripsi. Rasa takut terkait aktivitas akademik seperti ini merupakan dampak *burnout* akademik yang dapat menurunkan kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sendiri.

c) Gelisah

Nasution menyatakan gelisah merupakan rasa tidak tenang, khawatir, cemas dan perasaan yang mengganggu lainnya.⁶⁵ Mahasiswa akan merasa gelisah jika adanya beban pikiran, lingkungan yang kurang mendukung, tidak mampu menyelesaikan masalah, dan pikiran negatif. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *burnout* akademik dalam menyelesaikan skripsinya mereka cenderung merasakan kegelisahan yang merupakan respon negatif dari adanya rasa jenuh.

Pada aspek afektif secara umum dapat diamati dampaknya seperti suasana hati yang takut, khawatir, gelisah dan respon negatif lainnya yang lebih dominan. Oleh karena itu, perasaan tersebut diibaratkan sebagai dampak dari *burnout* akademik yang disebabkan pengalaman belajar. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional dalam proses penyusunan skripsi karena *burnout* akademik menyerap banyak energi yang digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Mahasiswa menjadi lebih mudah marah, sensitif, berperilaku bermusuhan dan curiga, tidak hanya terhadap aktivitas studinya, namun juga terhadap teman perkuliahan.

2) Manifestasi kognitif

Pada dasarnya proses perkembangan moral mahasiswa akan berkaitan dengan proses belajarnya, terlebih bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang sedang menyusun skripsi. Secara umum, perkembangan moral dikenal dengan teori kognitif yang mana teori ini telah dikembangkan oleh Jean Piaget. Dalam teori yang dikemukakan oleh Jean Piaget perkembangan penalaran moral meliputi struktur dan kemampuan kognisi yang nantinya menjadi penentu

⁶⁵ Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis," *Jurnal Seni Rupa* 1, no. 6 (2019): 44.

kemampuan berfikir mahasiswa.⁶⁶ Kemampuan berfikir mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengalami manifestasi kognitif.

Manifestasi kognitif adalah pemikiran yang tidak mampu dikendalikan oleh mahasiswa, sehingga muncul rasa cemas akibat pola pemikiran yang sulit diarahkan sebab adanya rasa jenuh secara berkepanjangan. Kondisi aktivitas berpikir yang seperti ini akan membuat mahasiswa berfikir negatif, pesimis, dan pikiran menjadi tegang. Manifestasi kognitif yang didasari rasa cemas akibat *burnout* akademik dalam penyusunan skripsi dibagi menjadi beberapa indikator, diantaranya:⁶⁷

a) Mengalami penurunan konsentrasi.

Hal ini ditandai dengan kesulitan membaca dan memahami referensi terkait topik penelitian, kesulitan berfikir secara terstruktur, dan kesulitan dalam memparaphrase kalimat dari referensi yang didapat. Penurunan konsentrasi yang dialami mahasiswa berdampak serius pada pengerjaan skripsi yang kurang optimal. Kendala kognitif yang membuat mahasiswa tidak fokus bisa menyebabkan mahasiswa melakukan plagiarisme, revisi berulang kali, dan mengerjakan skripsi dengan asal-asalan.

b) Merasa bingung

Mahasiswa akan merasa kebingungan dalam mengambil suatu keputusan terkait aktivitas akademiknya yang disebabkan *burnout* akademik. Berdasarkan penelitian Muh. Nur Wahid dan Sugiyono yang mengidentifikasi hambatan dalam menyelesaikan skripsi, menjelaskan bahwa mahasiswa seringkali mengalami kebingungan dalam menentukan lokasi penelitian, mengembangkan teori, menentukan metode penelitian, menentukan responden dan kebingungan dalam merangkai

⁶⁶ Dwi Wijayanti, "Analisis Pengaruh Teori Kognif Jean Piaget Terhadap Perkembangan Moral Sisiwa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran IPS," *Trihayu: Jurnal pendidikan Ke-SD-an* 1, no.2 (2015): 87.

⁶⁷ Anggi Azzi Purnama, "Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa," *Prophetic: Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal* 3, no.1 (2020): 99.

kalimat.⁶⁸ Dalam penyusunan skripsi mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik rentan merasa kebingungan, sehingga hal ini bisa menjadi sebuah kendala dalam menyusun skripsi.

c) Mental *blocking*

Mental *block* merupakan kondisi yang dialami mahasiswa akibat *burnout* akademik. Hal ini bisa menjadi hambatan dalam proses penyusunan skripsi, karena mahasiswa yang mengalami mental *block* akan kesulitan dalam merespon aktivitas, inovasi, motivasi, dan ide yang disebabkan adanya penolakan pada saraf otak yang berdampak pada perilaku mahasiswa.⁶⁹ Mental *block* menjadi gangguan psikologis yang cukup serius, karena menurunkan produktivitas yang membuat mahasiswa tidak bisa berfikir dengan tenang dalam menyusun skripsi.

Manifestasi kognitif dapat disimpulkan sebagai respon otak yang mulai tidak berdaya, kebingungan dan putus asa karena tidak punya lagi kemampuan dalam menghadapi kendala-kendala selama proses penyusunan skripsi. secara psikologis, manifestasi kognitif bisa berdampak serius pada mental dan dapat menurunkan semangat mahasiswa. Mahasiswa yang awalnya memiliki pemahaman yang baik akan berubah menjadi fikiran negatif, sinis, dan pesimis terhadap tugasnya karena dampak *burnout* akademik yang ditinjau dari aspek kognitif.

3) Manifestasi fisik

Burnout akademik merupakan suatu problem yang dialami mahasiswa yang bisa berpengaruh pada kesehatan fisik. Rasa stres karena tuntutan belajar yang tidak segera teratasi dapat memicu timbulnya *burnout*, sehingga bisa menurunkan imunitas tubuh. Adanya perasaan tertekan dan stress yang dibiarkan karena *burnout* akademik bisa mempengaruhi kondisi tubuh mahasiswa. Daya tahan tubuh yang rendah dapat

⁶⁸ Muhammad Nur Wangid Dan Sugiyono, "Identifikasi Hambatan Structural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 6, no.2 (2013).

⁶⁹ Artikel Portal Karirnya Anak Muda, <https://www.topkarir.com/article/detail/apa-itu-mental-block-berikut-pengertian-penyebab-jenis-dan-cara-mengatasinya>, (2022). Diakses 13-Jan-2023.

membuat mahasiswa rentan terhadap penyakit ringan maupun penyakit serius.⁷⁰ Seperti timbulnya gejala sakit flu, maagh, pusing hingga psikosomatis atau bisa disebut kelelahan fisik yang kronis, fisik terasa lemah (*weakness*), dan hilangnya energi dalam tubuh (*low energy*).

4) Manifestasi perilaku

Manifestasi perilaku merupakan hasil dari proses atau pengalaman selama belajar yang disebut sebagai manifestasi perilaku belajar. Mahasiswa dengan pengalaman belajar yang terasa jenuh atau mengalami *burnout* akademik akan terlihat pada perilakunya. Mahasiswa cenderung akan mengabaikan skripsinya dan tidak datang bimbingan dalam kurun waktu tertentu karena adanya rasa jenuh dalam penyusunan skripsi.

5) Manifestasi motivasi

Burnout akademik sangat berpengaruh pada motivasi belajar mahasiswa. Rido Sanjaya berpendapat, bahwa motivasi merupakan kekuatan individu yang dapat mewujudkan sebuah keinginan untuk melaksanakan suatu kegiatan, baik yang berasal dari dalam diri sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar (motivasi ekstrinsik).⁷¹ Mahasiswa yang mengalami kejenuhan dalam menyelesaikan skripsi akan mengalami penurunan motivasi belajar.

Mahasiswa yang berada dalam kondisi *burnout* akademik akan mengalami penurunan motivasi, sehingga dapat berpengaruh pada perilaku belajarnya. Dampak dari menurunnya motivasi dapat berupa perilaku mahasiswa yang akan bersikap acuh pada skripsinya, kesulitan dalam menerima kritik dan saran, mengerjakan skripsi dengan tidak sungguh-sungguh, dan tidak lagi memperlumalahkan kapan waktu selesai dalam pengerjaan skripsi. Motivasi bersumber pada dalam diri maupun dari luar individu. Motivasi dalam diri individu bisa berupa tujuan, target, keinginan, ataupun suatu

⁷⁰ Sabita Ibtisamah, "Kenali Dampak Burnout Bagi Kesehatan," (2022), <https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/2501/kenali-dampak-negatif-burnout-bagi-kesehatan>, diakses 13-Jan-23.

⁷¹ Irfan Maulana, Diah Pranitasari, "Faktor Intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi mahasiswa menyelesaikan skripsi," *Jurnal STEI Ekonomi* 20, no. 20 (2020): 5.

keharusan yang harus dijalankan untuk meraih tujuan berikutnya, sedangkan motivasi dari luar individu berupa apresiasi, *reward* dari orang lain, dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Berdasar uraian diatas yang menjelaskan terkait dampak *burnout* akademik. Schaufeli dan Buunk berpendapat ada lima kategori manifestasi akibat dari kejenuhan belajar mahasiswa, diantaranya manifestasi afektif, manifestasi kognitif, manifestasi fisik, manifestasi perilaku dan manifestasi motivasi. Makna manifestasi sendiri merupakan cara berfikir yang mempengaruhi perilaku mahasiswa. Pertama, manifestasi afektif mengacu pada perasaan seperti takut, khawatir, gelisah dan perasaan negatif lainnya. Kedua, manifestasi kognitif bersumber pada pemikiran mahasiswa yang tidak bisa dikendalikan atau respon otak yang tidak lagi berdaya. Hal ini dapat ditandai dengan menurunnya konsentrasi, kebingungan, dan mental *blocking*. Ketiga, manifestasi fisik yang mengacu pada gangguan secara fisik dari gejala sakit ringan maupun berat seperti fisik terasa lemah, hilangnya energi dalam tubuh, flu, sakit kepala, maag, dan penyakit fisik lainnya. Keempat, manifestasi perilaku, mengacu pada perilaku mahasiswa yang menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan skripsinya akibat *burnout* akademik. Kelima, manifestasi motivasi merupakan penurunan motivasi karena *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa, sehingga akan mengerjakan skripsi secara tidak optimal.

B. Penelitian Terdahulu

Hasil pengamatan kepustakaan yang didapat dari beberapa penelitian terdahulu terkait permasalahan *burnout* akademik. Adapun penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nurcahyanti (2017) dengan judul: “Pendekatan *Art Therapy* pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout*”. Dalam penelitian tersebut, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap

penurunan *academic burnout*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *academic burnout* secara signifikan yang ditunjukkan oleh hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai p sebesar 0.028 dan penurunan skor rata-rata 16.06 poin. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan *art therapy* sebagai media menuangkan emosi negatif dalam bentuk gambar yang mahasiswa senangi, sehingga mahasiswa bisa *manage* emosinya dengan baik.

Persamaan dari penelitian ini yaitu keduanya membahas mengenai masalah *burnout* akademik pada kategori mahasiswa. Sedangkan dari penelitian ini terdapat perbedaan dari pendekatan yang digunakan dalam mengatasi *burnout* akademik. Pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan *art therapy* dengan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *self counseling* islam dengan metode penelitian kualitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Riwandah Kusuma Dewi (2022) dengan judul: “Konseling Islam dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Seorang Remaja SMA Di Tuban”. Metode penelitian yang digunakan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian terdahulu berfokus pada proses konseling islam dengan *mindfulness based cognitive therapy* untuk mengurangi *academic burnout* dan hasil konseling islam dengan *mindfulness based cognitive therapy* untuk mengurangi *academic burnout* terhadap remaja SMA di Tuban. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi, serta menggunakan komparatif untuk membandingkan proses layanan konseling anatar teori dengan kondisi lapangan. Hasil dari penelitian terdahulu menyatakan konseling islam dengan *mindfulness based cognitive therapy* untuk mengurangi *academic burnout* cukup efektif dengan adanya perubahan konseli antara sesudah dan sebelum melakukan proses konseling.

Persamaan dari penelitian ini keduanya menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan pengambilan data melalui wawancara, dan observasi. Selain itu, permasalahan *burnout* akademik menjadi permasalahan yang sama dalam penelitian ini. Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian ini terdapat pada lokasi, fokus, dan pendekatan dalam menyelesaikan permasalahan dalam penelitian. Pada penelitian terdahulu penelitian dilaksanakan di SMA Tuban dengan fokus penelitian proses dan hasil konseling islam dengan *mindfulness based cognitive therapy* untuk mengurangi *academic burnout*.

Sedangkan, dalam penelitian ini dilaksanakan di IAIN Kudus dengan fokus penelitian pada implementasi *self counseling* islam sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik selama proses menyusun skripsi.

3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Safira Anisa Heryani (2022) dengan judul: Eksperimentasi konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik di SMA Negeri 1 Kotabumi”. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian terdahulu fokus pada pengaruh konseling individual dengan teknik *rational emotive behavior therapy (REBT)* dalam mengurangi *academic burnout* pada peserta didik di SMA N 1 Kotabumi. Subjek penelitian terdahulu adalah peserta didik SMA N 1 Kotabumi. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku *academic burnout* mengalami penurunan dengan menggunakan teknik pendekatan *rational emotive behavioral therapy*.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ada pada permasalahan yang diangkat yaitu terkait *burnout* akademik. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat pada subjek, lokasi, metode, fokus dan teknik yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan dalam penelitian. Pada penelitian terdahulu lokasi penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Kotabumi dengan metode penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengaruh konseling individual dengan teknik *rational emotive behavior therapy (REBT)* dalam mengurangi *academic burnout* pada peserta didik. Sedangkan, dalam penelitian ini dilaksanakan di IAIN Kudus dengan fokus penelitian pada implementasi *self counseling* islam sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik selama proses menyusun skripsi dengan subjek mahasiswa dengan metode kualitatif.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Kudus yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami berbagai macam kendala atau permasalahan. Kendala selama masa penyelesaian skripsi ini menjadi beban kerja bagi mahasiswa. Khususnya bagi mahasiswa yang merasa kendala yang dihadapi diluar kendali dirinya. Akibat dari beban kerja tersebut akan menimbulkan beberapa gejala seperti rasa lelah secara emosional, lelah secara fisik, lari dari kenyataan, bosan dalam

mengerjakan tugas, pesimis, depresi, disorientasi, dan psikosomatis. Hal ini akan memicu terbentuknya *burnout* akademik.

Burnout akademik dapat menimbulkan dampak seperti adanya emosi negatif, respon otak yang tidak lagi berdaya, gangguan fisik dan perubahan perilaku. Mengetahui dampak *burnout* akademik yang membuat mahasiswa kurang optimal dalam mengerjakan skripsi terdapat beberapa mahasiswa yang menerapkan *self counseling* islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik. *Self counseling* islam merupakan kemampuan menolong diri sendiri dalam menghadapi cobaan yang Allah SWT berikan dengan kekuatan iman dan keyakinan akan pertolongan Allah yang berdasarkan ajaran-ajaran islam. *Self counseling* islam dipilih sebagai upaya yang paling mudah diterapkan oleh mahasiswa berbekal pengetahuan dan ketrampilan konseling yang dipelajari selama masa perkuliahan. Dengan adanya *self counseling* islam yang diterapkan oleh mahasiswa akan memberikan dampak positif dalam diri mahasiswa seperti tumbuhnya semangat dan yakin terhadap diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

