

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil IAIN Kudus

Berdasarkan catatan sejarah, pada masa kejayaan islam terdapat 9 (Sembilan) wali yang tersohor. Dari 9 (Sembilan) wali tersebut ada dua wali yang berada di Kudus, diantaranya Ja'far Shodiq (Sunan Kudus) dan Raden Umar Said (Sunan Muria). Oleh karena itu, Jawa Tengah bagian utara sempat menjadi titik pusat pengkajian dan penyebaran agama Islam. Wujud perjuangan islam yang di Jawa dalam bidang dakwah islamiah salah satunya adalah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus yang merupakan perguruan tinggi bercorak keislaman di kabupaten Kudus, provinsi Jawa Tengah. Selain itu, IAIN Kudus termasuk Perguruan Tinggi Negeri golongan islam yang disebut Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN).¹ Dengan demikian, IAIN Kudus termasuk satu-satunya Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) diwilayah pantai utara belahan timur Jawa Tengah.

Awal mula berdirinya IAIN Kudus dikenal dengan STAIN Kudus. Sebelum terbentuk menjadi Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN), STAIN Kudus sebelumnya adalah Fakultas Ushuluddin yang dinegerikan dari IAIN Walisongo Semarang dan ditetapkan di Kudus pada tanggal 6 April 1970 berdasarkan surat keputusan Menteri Agama Nomor 30 Tahun 1970 sebagai Fakultas Daerah dari IAIN Walisongo. Kemudian, tepat pada tanggal 23 Agustus 1997 keluar Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 1997 terkait Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri yang bersamaan dengan keputusan Menteri Agama Nomor: E/125/1997 terkait Pengangkatan Drs. H. Muslim A. Kadir, MA yang menjabat sebagai ketua STAIN Kudus.

Pada tahun 2016 Drs. H. Muslim A. Kadir, MA mengajukan proposal peralihan dari STAIN menjadi IAIN. Setelah melewati proses yang cukup panjang, pada tahun 2018 Peraturan Presiden Nomor 27 tahun 2018 yang bertepatan pada tanggal 7 April 2018 STAIN Kudus resmi beralih menjadi IAIN Kudus dan melalui Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor

¹ <https://ppid.iainkudus.ac.id/index.php/selayang-pandang-iain-kudus/> diakses 7-Apr-23.

B.II/3/15450 pada tanggal 18 april 2018 Dr. H. Mundakir, M. Ag diangkat sebagai rektor IAIN Kudus. Pada bulan Desember 2018, keluar Peraturan Agama RI No. 33 tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Kudus yang menjadi landasan berdirinya lima fakultas di IAIN Kudus.² Dari beberapa fakultas yang ada di IAIN Kudus salah satunya terdapat Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang mengelola lima prodi termasuk prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus

Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus disahkan pada tahun 2002 dengan keluarnya surat Keputusan Direktorat Perguruan Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama RI Nomor: DJII/181/2002 tanggal 28 Juni 2002. Dalam kemajuan prodi Bimbingan dan Konseling Islam mendapatkan izin operasional berlandaskan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Departemen Agama RI Nomor: Dj.I/352/2007 tanggal 20 September 2007. Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran prodi Bimbingan dan Konseling Islam, sejak tahun 2008 sampai sekarang prodi BKI yang dikelola oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam terakreditasi nilai (B) predikat (baik sekali) sebagaimana Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN PT) Nomor: 042/BANPT/Ak-XII?S1/I/2010.³ Berdasarkan uraian tersebut, prodi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Kudus berakreditasi B dengan gelar sebagai Sarjana Sosial (S.Sos) yang akan didapat ketika sudah menyelesaikan Tugas Akhir berupa skripsi.

3. Letak Geografis IAIN Kudus

Letak geografis IAIN Kudus berdiri pada tanah seluas 1.790 ha.⁴ Berdiri di Jl. Conge, Ngembal Rejo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Selain itu, IAIN Kudus merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) dibelahan Pantai Utara (Pantura) bagian timur Jawa Tengah yang dikelilingi oleh 7 (tujuh) kabupaten, diantaranya kabupaten Kudus, kabupaten Jepara, kabupaten Demak, kabupaten Pati, kabupaten Grobogan, kabupaten Rembang, kabupaten Blora dan kabupaten Tuban.⁵ Di IAIN Kudus terdapat dua bagian, meliputi kampus timur dan

² <https://iainkudus.ac.id/laman-743-sejarah.html> diakses 8-Apr-23.

³ <https://bki.iainkudus.ac.id/> diakses 8-Apr-23.

⁴ <https://ppid.iainkudus.ac.id/index.php/selayang-pandang-iain-kudus/> diakses 8-Apr-23.

⁵ <https://www.tribunnews.wiki.com/2020/05/25/institut-agama-islam-negeri-kudus-iain-kudus> diakses 8-Apr-23.

kampus barat. Sedangkan, program studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus beroperasi dikampus bagian barat yang dikelola oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Letak geografis program studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Kudus yang beroperasi diarea kampus bagian barat membuat mahasiswa merasakan suasana belajar yang tenang, dan nyaman. Diarea tersebut terdapat beberapa pohon-pohon besar yang membuat udara lebih sejuk. Suasana belajar yang tercipta dengan rasa tenang, nyaman, didukung dengan area yang hijau dan udara yang sejuk dapat mendukung keefektifan belajar mahasiswa.

4. Visi dan Misi Prodi Bimbingan Konseling Islam

Prodi Bimbingan Konseling Islam memiliki visi, misi dan tujuan yang dikutip dari halaman *website* resmi BKI IAIN Kudus, diantaranya:

a. Visi

Bimbingan Konseling Islam (BKI) menjadi program studi yang unggul dengan berbasis nilai-nilai Islam Terapan pada Tingkat Nasional tahun 2023.

b. Misi

- 1) Menerapkan pendidikan dan pengajaran dalam bidang ranah Bimbingan Konseling Islam berpedoman pada nilai-nilai islam terapan yang humanis, aplikatif dan produktif.
- 2) Melaksanakan mutu penelitian pada program studi Bimbingan Konseling Islam berdasarkan pada nilai-nilai islam terapan yang humanis, aplikatif dan produktif.
- 3) Menerapkan pengabdian terhadap masyarakat dengan usaha-usaha praktis peningkatan pertumbuhan sosial berlandaskan nilai-nilai islam terapan yang humanis, aplikatif dan produktif dalam kehidupan mereka secara menyeluruh.⁶

5. Program Pelayanan Prodi Bimbingan Konseling Islam

Pada tanggal 24 dan 25 September 2022, berlokasi di Balai Desa Besito. Ketua prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus, Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S. Ag., M. Si, meresmikan launchingnya program pelayanan konseling bagi mahasiswa dengan adanya laboratorium baru yaitu laboratorium BKI yang

⁶ <https://bki.iainkudus.ac.id/profil.html> diakses 8-Apr-23.

disebut sebagai Pusat Layanan Konseling (PLK).⁷ Dengan telah diresmikannya Pusat Layanan Konseling (PLK) diharapkan dapat menjadi solusi bagi mahasiswa saat mendapati permasalahan. Disamping itu, dengan adanya laboratorium BKI yang memberikan pelayanan konseling dapat melatih mahasiswa BKI menjadi konselor islam yang profesional.

6. Slogan Bimbingan Konseling Islam

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus memiliki slogan “*Thinking Smart, Be Positive*” yang bermakna menjadi pribadi yang positif dengan cara berfikir yang cerdas.

7. Profil Lulusan Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang telah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi akan mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dengan prospek kerja sebagai konselor islam, penyuluh agama, pembimbing rohani pasien, motivator, dan asisten peneliti.

B. Deskripsi Data

Deskripsi data yang diperoleh dari penelitian yang berjudul “Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus dalam Menyusun Skripsi” telah melalui proses observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilaksanakan di IAIN Kudus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan sebagaimana yang tertera dalam rumusan masalah, diantaranya: 1) Apa sebab mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi? 2) Bagaimana 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?

Data yang disajikan dalam penelitian ini merupakan data empiris yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Oleh karena itu, peneliti telah merangkum hasil observasi, wawancara dan dokumentasi pada tanggal 27 April sampai 27 Maret

23. ⁷ <https://www.parist.id/2022/09/program-studi-bki-launching.html> diakses 8-Apr-

2023 di IAIN Kudus. Adapun pemaparan dari data hasil observasi dan wawancara yang sudah dilaksanakan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Sebab mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi

Kendala-kendala yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kondisi stress kronis yang disebut dengan *burnout* akademik. Kondisi ini ditandai dengan adanya rasa lelah secara fisik, mental, dan emosional yang dirasakan mahasiswa selama menyusun skripsi. Antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya menjumpai kendala yang berbeda-beda. Ada yang dari dosen pembimbing, referensi, dan kurangnya pemahaman.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di IAIN Kudus terhadap mahasiswa BKI yang sedang dalam tahap menyusun skripsi. Setiap mahasiswa akan diuji semangatnya dengan adanya kendala yang dialami. Sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa BKI berinisial NRS, ia mengatakan:

“Saya sampai sekarang bingung dalam mengerjakan skripsi. Saya bingung bagaimana cara menentukan judul dan objek penelitian yang baik itu seperti apa saya belum paham. Makanya, sampai saat ini saya belum acc judul. Selain itu terkadang saya kurang bisa mengatur waktu dengan baik untuk belajar, terkadang saya juga merasa malas dan seringkali sulit fokus”.⁸

Mahasiswa NRS mengalami kendala dengan kurangnya pemahaman terkait skripsi, sikap yang terkadang masih sering bermalas-malasan dan sulit fokus dalam belajar merupakan kendala yang ia alami saat ini. Mahasiswa NRS selain berstatus sebagai mahasiswa ia juga bekerja untuk menambah uang saku. Hal ini lah yang menyebabkan NRS kurang bisa memangatur waktunya dengan baik. Selain itu pada wawancara dengan RNT juga mengatakan:

“Kadang saya merasa sedih karena tidak bisa memahami skripsi, dan saya juga merasa tidak yakin dengan yang sudah saya kerjakan, sebab banyak teman-teman yang tanya kenapa memilih judul tersebut atau kenapa memilih lokasi

⁸ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

tersebut. Ucapan seperti itu semakin membuat saya tidak yakin. Saya juga merasa khawatir kalau apa yang saya kerjakan ini tidak sesuai dengan keinginan dosen pembimbing”.⁹

Dari beberapa kendala yang dialami oleh NRS seperti kurangnya pemahaman, rasa ragu dengan apa yang dikerjakan, tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, dan kurangnya kemampuan mengatur waktu dengan baik menjadi sebab NRS tidak menemui dosen pembimbing skripsi untuk melaksanakan bimbingan selama tiga bulan. Disamping itu NRS menyadari bahwa dirinya kurang memiliki semangat atau konsistensi yang baik dalam menyusun skripsi dan ada beberapa orang yang menjatuhkan dirinya dengan membuatnya ragu dengan apa yang dia kerjakan. Ditambah dengan adanya perasaan negatif seperti sedih, meragukan kemampuan diri sendiri dan adanya sikap yang menunjukkan bahwa ia takut akan kesalahan semakin membuatnya menghindari skripsi untuk beberapa saat. Namun, sebagai seorang mahasiswa RNT memiliki keinginan sama seperti mahasiswa lain yaitu dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan mengatakan:

“Saya ingin lulus tepat waktu, saya ingin ikut wisuda periode terdekat saat ini. Tapi, saat saya sudah memiliki semangat yang utuh pasti ada saja beberapa orang yang membuat saya ragu. Terkadang saya terpengaruh dengan pertanyaan yang mereka katakan. Seandainya mereka benar-benar memberi semangat dan membuatku yakin pasti saya jauh lebih merasa semangat mengerjakan skripsi”.¹⁰

NRS merasa sudah berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan skripsi. NRS berandai-andai jika semua orang dilingkungannya dapat menyemangati dirinya dan bisa membuatnya yakin dengan apa yang dia kerjakan, maka kemungkinan besar NRS akan merasa terdorong dan yakin akan apa yang telah dia usahakan selama proses menyusun skripsi. Namun nyatanya, ada beberapa orang yang justru membuatnya semakin ragu dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan NRS dapat diketahui bahwa kendala-kendala yang NRS alami membuatnya sempat

⁹ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

¹⁰ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

kehilangan semangat dan tidak yakin pada kemampuan diri sendiri, sehingga berdampak pada proses penyelesaian skripsi. Selain itu, kendala dalam diri NRS seperti kurangnya konsistensi juga berdampak pada waktu penyelesaian skripsi yang memakan waktu lebih lama. Sehingga, NRS perlu meningkatkan konsistensinya, menambah pemahaman terkait penyusunan skripsi dan menempatkan diri pada lingkungan yang positif agar terdampak hal-hal positif dalam diri NRS selama proses menyusun skripsi.

Peneliti juga mewawancarai RQA yang mengalami kendala dalam menyusun skripsi. RQA sudah memahami bagaimana langkah-langkah menyusun skripsi dan sudah melewati tahap pengajuan judul penelitian skripsi. Akan tetapi, dalam proses yang dilalui RQA juga mendapati berbagai macam kendala. Sebagaimana apa yang dikatakan RQA:

“Selama skripsi kendala yang saya alami itu dosennya sulit ditemui, terus dosennya ada dua. Satunya dosen pembimbing skripsi, satunya lagi asisten dosen pembimbing skripsi. Seringkali ketika hendak bertemu dosen yang satunya ada dikampus, satunya lagi tidak ada. Sehingga saya merasa bingung dan kadangkala ada rasa malas untuk mengerjakan skripsi. Selain itu, buku-buku yang ada diperpustakaan masih terbilang kurang lengkap untuk referensi yang saya butuhkan untuk waktu 5 tahun terakhir ini”¹¹

Sesuai apa yang disampaikan, RQA mengalami kendala pada dosen pembimbing yang terdiri dari dosen pembimbing utama dan asisten dosen pembimbing. Seringkali RQA menjumpai kendala yang mana diantara dua dosen pembimbing skripsinya sulit ditemui. Selain itu RQA juga mengalami kesulitan dalam mencari referensi, khususnya referensi yang masuk pada jangka waktu 5 tahun terakhir ini dan ketersediaan buku diperpustakaan masih terbilang kurang lengkap untuk referensi yang RQA butuhkan dalam menyusun skripsi. Disamping itu RQA juga mengatakan:

“Saya pernah merasa sedih, bingung, terus juga ingin menyerah karena pada saat saya mengumpulkan revisian

¹¹ Hasil Wawancara dengan informan RQA mahasiswa BKI IAIN Kudus (31 Maret 2023)

melalui *e-mail* itu diacuhkan dosen pembimbing dalam kurun waktu yang berminggu-minggu”¹².

RQA seringkali merasa sedih karena kendala yang dialaminya. Kebingungan yang RQA alami selama mengerjakan skripsi seringkali ia jumpai. Terlebih pada saat mengumpulkan revisi RQA pernah merasa diabaikan dosen pembimbing skripsi selama berminggu-minggu, sehingga hal ini menyebabkan RQA kehilangan semangat dalam mengerjakan skripsi. Dari apa yang dialami oleh RQA, ia sempat tidak melaksanakan bimbingan selama 1 bulan lebih dan sempat ada keinginan untuk menyerah. Namun, disisi lain RQA merasa bersyukur karena RQA berada pada lingkungan positif yang selalu mendukungnya dan memberinya semangat dalam menyusun skripsi.

Lingkungan sosial RQA memberi pengaruh yang pada semangatnya dalam menyusun skripsi. Keluarga dan teman-temannya mendukung, memberi semangat dan memberinya arahan yang dibutuhkan ketika RQA menjumpai kendala selama proses menyusun skripsi. RQA tidak bisa membayangkan jika dirinya tidak memiliki lingkungan yang mendukung bagaimana dirinya bisa bertahan dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan RQA dapat ditarik kesimpulan bahwa kendala yang dialami itu berbeda-beda. Kendala yang dialami RQA terdapat pada dosen pembimbing yang sulit ditemui, diabaikan dosen pembimbing, kurangnya referensi, dan adanya rasa ingin menyerah dalam menghadapi kendala-kendala yang dialaminya. Sehingga sebagai mahasiswa tingkat akhir harus bisa menenpatkan dirinya pada lingkungan yang positif agar dapat memberi pengaruh positif pada diri kita sendiri.

Tidak hanya RQA, beberapa mahasiswa program studi bimbingan konseling islam IAIN Kudus ada yang mengalami kendala serupa. Sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing skripsi dialami juga oleh AHM. Hal tersebut disampaikan oleh AHM dalam sesi wawancara bersama peneliti, AHM mengatakan bahwa:

“Kendala yang saya alami yaitu dari dosen pembimbing yang sulit ditemui. Apalagi dosen pembimbing saya itu ada dua dan dosen pembimbing utama yang termasuk sulit dijumpai. Seringkali saya bingung untuk membuat jadwal

¹² Hasil Wawancara dengan informan RQA mahasiswa BKI IAIN Kudus (31 Maret 2023)

bimbingan dengan beliau karena jika dihubungi jarang dibalas. Selain itu, laptop saya sempat rusak dan membuat saya *overthinking* bagaimana dengan file skripsi saya atau bagaimana saya mengerjakan skripsi nantinya”¹³

Kendala berupa dosen pembimbing yang sulit dijumpai juga dialami oleh AHM. Dosen pembimbing skripsi AHM terdiri dari dua orang dosen, diantaranya dosen pembimbing utama dan asisten dosen pembimbing. Selain itu, dalam proses menyusun skripsi AHM mengalami kendala pada laptopnya. Laptop yang biasanya AHM pakai untuk mengerjakan skripsi sempat tidak bisa dipakai. Perasaan takut, khawatir, dan merasa cemas sempat dirasakan oleh AHM. Sebab beberapa kendala tersebut, AHM sempat merasa ingin menyerah. AHM mengatakan:

“Saya rasanya ingin menyerah saja karena dengan berbagai permasalahan yang saya alami selama skripsi membuat saya berfikir kalau saya tidak bisa mencapai target waktu yang sempat saya buat”¹⁴

Dari apa yang disampaikan oleh AHM membuktikan bahwa AHM sempat merasa apa yang menjadi kendala selama proses menyusun skripsi itu diluar kendali AHM. Sehingga, AHM merasa bingung dan sempat ingin menyerah beberapa kali. Hal ini, menjadi sebab AHM tidak mengerjakan skripsi dalam kurun waktu dua bulan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dengan beberapa informan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap mahasiswa pasti pernah mengalami berbagai macam kendala selama menyusun skripsi. Ada mahasiswa yang mampu mengatasi kendala tersebut dengan baik, ada juga beberapa mahasiswa yang merasa tertekan dan ingin menyerah ketika mengalami kendala-kendala yang dirasa dirinya tidak mampu mengatasinya. Hal ini menjadi faktor yang mahasiswa mengalami *burnout* akademik. *Burnout* akademik dapat memberi pengaruh yang cukup serius pada proses penyusunan skripsi dan memicu emosi negatif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi.

¹³ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus (3 April 2023)

¹⁴ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus (3 April 2023)

2. Dampak dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi.

Fenomena *Burnout* akademik kerap dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Burnout* atau kejenuhan rentan dialami oleh mahasiswa karena merasa tidak sanggup dengan permasalahan yang dihadapinya. Fenomena ini dapat memberi dampak negatif pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus yang sedang menyusun skripsi. Sebagaimana yang disampaikan oleh NRS:

“Iya benar. Saya pernah merasakan lesu atau lemas berhari-hari. Badan rasanya seperti tidak ada tenaga buat nugas”.¹⁵

NRS merasakan dampak dari *burnout* akademik terhadap fisiknya yang terasa lemas. Hal ini NRS alami selama berhari-hari. Disamping itu NRS sempat mengalami gangguan kesehatan seperti darah rendah. Tidak hanya itu, hilangnya semangat dan motivasipun sempat NRS alami. Sehingga menyebabkan NRS jarang menemui dosen pembimbing untuk melaksanakan bimbingan. Hal ini terbukti dengan apa yang dikatakan oleh NRS, bahwa:

“Saya sempat tidak mengerjakan skripsi selama dua bulan. Terakhir bimbingan tanggal 6 Maret 2023. Sebelumnya saya tidak datang bimbingan selama tiga bulan dan pada tanggal itu saya baru mulai bimbingan kembali.”¹⁶

Dampak lainnya yang ada dalam diri NRS yaitu adanya sikap negatif seperti mengabaikan skripsinya. Dengan menjauhi skripsi adalah wujud dari hilangnya semangat dan menurunnya motivasi. Tidak jarang mahasiswa yang bersikap acuh tak acuh pada skripsinya merupakan mahasiswa yang tidak sungguh-sungguh dalam menyusun skripsi. Sehingga, NRS tidak lagi memperhatikan kapan waktu selesainya. Dari sikap NRS yang demikian dapat berpengaruh pada proses penyusunan skripsi yang tidak kunjung selesai. Meski NRS sempat berkeinginan mengikuti wisuda pada periode terdekat saat ini.

Selain itu NRS terlihat lebih sensitif jika ada teman yang memberinya pertanyaan tentang skripsinya. Ia merasa kurang nyaman dengan pertanyaan tersebut. NRS merasa dengan adanya

¹⁵ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

¹⁶ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

pertanyaan tersebut akan membuat dirinya merasa ragu atau tidak yakin dengan apa yang NRS kerjakan. Pertanyaan yang ditanyakan teman NRS sebagai berikut:

“Kenapa kamu memilih judul penelitian tersebut atau kenapa kamu memilih lokasi penelitian tersebut”¹⁷

Pertanyaan yang seringkali diterima oleh NRS membuat NRS yang mulanya yakin menjadi bingung dan ragu dengan apa yang NRS kerjakan. Sehingga NRS merasa takut untuk melaksanakan bimbingan. Meski Sebenarnya dengan bimbingan NRS akan mendapat arahan dari dosen pembimbing terkait apa yang NRS tidak pahami.

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa RNS mengalami *burnout* akademik yang mengacu pada perilaku negatif seperti mengabaikan skripsinya, hilangnya semangat, menurunnya motivasi, tidak melaksanakan bimbingan dalam jangka waktu yang cukup lama dan menjadi pribadi yang lebih sensitif. Selain itu NRS sempat mengalami gangguan kesehatan berupa hipotensi (darah rendah).

Sama halnya dengan yang dialami NRS, mahasiswa RQA mengalami dampak *burnout* akademik pada kesehatan fisiknya. RQA mengalami gangguan kesehatan berupa pusing, insomnia, dan badan terasa pegal-pegal. Disamping itu, RQA juga pernah mengabaikan skripsinya selama kurun waktu satu bulan lebih. RQA merasa tidak lagi semangat dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut disampaikan oleh RQA pada saat diwawancarai oleh peneliti dengan mengatakan:

“Pernah. Saya merasa pusing, tidak bisa tidur dan badan rasanya pegal-pegal semua”, “Selama satu bulanan lebih” dan RQA juga mengatakan “Saya pernah merasa sedih, bingung, terus juga ingin menyerah karena pada saat saya mengumpulkan revisian melalui *e-mail* itu diacuhkan dosen pembimbing dalam kurun waktu yang berminggu-minggu”¹⁸.

Dari wawancara dengan peneliti, RQA menyampaikan dampak yang dialaminya sebagaimana yang dikatakan RQA tersebut. Terutama fase hilangnya semangat dan menurunnya motivasi juga sempat dialami oleh RQA. Munculnya perasaan

¹⁷ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

¹⁸ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

sedih, bingung, ingin menyerah dan lelah juga dirasakan oleh NRS. Adanya rasa ingin menyerah juga sempat dialaminya karena RQA mulai merasa jenuh atau *burnout* dengan tugas revisian yang diabaikan oleh dosennya.

Berdasarkan hasil ulasan terkait dampak *burnout* akademik yang dialami RQA dalam menyusun skripsi dapat ditarik kesimpulan bahwa apa yang RQA alami hampir sama dengan dampak yang dialami NRS. Pada RQA *burnout* akademik memberi dampak pada sikap RQA yang sempat mengabaikan skripsinya dalam kurun waktu satu bulan lebih, hilangnya semangat, menurunnya motivasi, dan adanya emosi negatif seperti sedih, ingin menyerah, serta merasa bingung.

Dampak *burnout* akademik juga dialami oleh mahasiswa AHM. Pada sesi wawancara dengan peneliti AHM mengatakan:

“Saya rasanya ingin menyerah saja karena dengan berbagai permasalahan yang saya alami selama skripsi membuat saya berfikir kalau saya tidak bisa mencapai target waktu yang sempat saya buat”¹⁹

Dari apa yang disampaikan oleh AHM membuktikan bahwa AHM mengalami emosi negatif dalam merespon prosesnya selama mengerjakan skripsi. Munculnya rasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri AHM rasakan selama ini. Dari adanya rasa tidak yakin yang AHM rasakan berdampak cukup serius pada skripsinya yang mana sempat tidak AHM kerjakan selama kurun waktu dua bulan. AHM sempat mengatakan bahwa:

“Saya pernah tidak mengerjakan skripsi selama dua bulan. Saya sempat kehilangan semangat selama berbulan-bulan”.²⁰

Pernyataan AHM tersebut menggambarkan bahwa apa yang AHM rasakan selama mengerjakan skripsi berdampak pada perilakunya. AHM mengabaikan skripsinya selama kurun waktu dua bulan. AHM merasa jenuh menghadapi proses yang AHM lalui selama ini. Maka dengan mengabaikan skripsinya dengan kurun waktu dua bulan membuat dirinya merasa lebih tenang sejenak dari tantangan yang harus AHM hadapi.

Selain itu AHM juga merasakan dampak dari kendala-kendala selama mengerjakan skripsi. Selain berdampak pada

¹⁹ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

²⁰ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

studinya, *burnout* akademik juga berdampak pada kesehatan fisiknya. AHM sempat merasakan sakit kepala dan badan terasa lemas.²¹

Tidak memungkir dalam menghadapi suatu tantangan dibutuhkan semangat dan motivasi yang kuat. Begitu juga dengan AHM yang merasa bahwa tantangan yang dialami selama mengerjakan skripsi diluar dari kemampuannya, membuat AHM kehilangan semangat. Oleh sebab itu, dengan hilangnya semangat dan motivasi dari diri AHM menimbulkan perilaku yang berdampak negatif pada skripsinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AHM dapat disimpulkan bahwa AHM mengalami dampak *burnout* akademik yang berpengaruh pada menurunnya semangat, perilakunya dan adanya emosi negatif. AHM mengalami penurunan semangat sebab AHM adanya rasa jenuh menghadapi tantangan yang dialaminya selama proses penyusunan skripsi. AHM juga menampakkan dampak dari *burnout* akademik melalui perilakunya dengan mengabaikan skripsi selama dua bulan. Disamping itu, AHM merespon permasalahan yang AHM alami dengan emosi negatif. Oleh karena itu, dampak dari *burnout* akademik yang dialami oleh AHM berdampak cukup serius pada skripsinya.

3. Implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi

Dalam menyikapi dampak *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi, diperlukan adanya pemahaman terkait upaya untuk mengatasi dampak tersebut. Sebagaimana pemahaman yang dipelajari mahasiswa IAIN Kudus program studi bimbingan dan konseling selama masa studinya. Sehingga tidak jarang mahasiswa BKI dapat menolong dirinya atau memberdayakan dirinya sendiri dari masalah yang dihadapi menggunakan *self counseling* islam. Khususnya untuk permasalahan *burnout* akademik yang memberi dampak negatif untuk mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilaksanakan oleh NRS mengimplementasikan metode *self counseling* islam yang diterapkannya dengan cara mengupayakan beberapa teknik dari

²¹ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

self counseling islam. Terbukti dari wawancara dengan NRS bahwa dirinya pernah berusaha menumbuhkan semangat dengan cara menyemangati diri sendiri, dengan mengatakan:

“Pokoknya bulan Mei harus sudah munaqosah, pokoknya harus bisa lulus tepat waktu”²²

NRS mengungkapkan kalimat tersebut yang ditujukan untuk dirinya sendiri. Saat NRS merasa hilang semangat dan menurunnya motivasi, NRS berusaha untuk menumbuhkan semangat dengan cara menyemangati diri sendiri. Selain itu, dengan cara tersebut NRS berharap akan konsisten dalam mengerjakan skripsi. Dengan cara memberi ungkapan positif pada diri sendiri, dilakukan NRS ketika hendak mengerjakan tugas. NRS menyampaikan cara penerapannya melalui penelitian yang dilaksanakan peneliti, NRS menjelaskan bahwa:

“Upaya menyemangati diri sendiri ini saya lakukan ketika akan mengerjakan skripsi. Pertama, saya mencari situasi yang tenang. Kedua, saya mengatakan hal-hal positif pada diri saya sendiri. Setelah itu saya mulai mengerjakan skripsi”²³

Selain dengan cara memberi semangat pada diri sendiri. NRS juga berusaha menolong dirinya dari *burnout* akademik dengan cara lain. Sebab menurutnya cara memberi ungkapan kalimat-kalimat positif dirasa kurang masih kurang untuk menumbuhkan semangat pada dirinya.

Cara yang NRS terapkan lainnya yaitu dengan menyampaikan apa yang NRS alami kepada teman-temannya. NRS mengatakan:

“Pernah keteman-teman. Saya kadangkala bercerita tentang kendala yang saya rasakan selama ini. saya juga ketika ada yang belum saya pahami saya tanyakan keteman-teman. Contohnya saya menanyakan “Gimana agar judulku bisa diacc dosen pembimbing, lalu bagaimana cara membuat draft proposal?”. Biasanya yang saya sampaikan keteman-teman seperti itu”²⁴

²² Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

²³ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 April 2023).

²⁴ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

Dari apa yang dikatakan oleh NRS, hal tersebut merupakan bentuk cara NRS mengembalikan semangatnya, sebab dengan cara mengungkapkan masalah yang dialami akan membuat NRS mendapatkan solusi yang NRS butuhkan. Namun, cara ini menurutnya masih belum bisa mengembalikan semangat dan motivasi NRS dalam menyusun skripsi. Selain itu, NRS juga mengupayakan cara dengan memutar musik ketika NRS sudah merasa lelah atas kendala yang dialaminya selama menyusun skripsi. Hal ini disampaikan NRS:

“Iya, saya pernah memutar musik ketika benar-benar pusing memikirkan skripsi” dan “Pernah, saya pernah memijat bagian kepala dan tangan ketika saya lelah memikirkan skripsi”²⁵

Upaya dengan cara memutar musik yang diterapkan oleh NRS ternyata belum juga dapat mengembalikan semangatnya. Lalu NRS juga berusaha memijat bagian tubuh berulang kali untuk mengatasi rasa lelah dalam menyusun skripsi. Dengan cara memutar musik dan upaya dengan memijat bagian tubuh ternyata belum mampu untuk mengatasi burnout akademik yang NRS alami.

Dari beberapa teknik *self counseling* islam yang telah diupayakan NRS, belum ada yang benar-benar mengembalikan semangat dan motivasinya dalam mengerjakan skripsi. Sehingga NRS mencoba upaya lain yaitu dengan mendekati diri kepada Allah SWT. NRS menjelaskan kepada peneliti bahwa:

“Saya berusaha mendekati diri kepada Allah dan meminta pertolongannya. Dengan cara sholat malam, khususnya shalat tahajud. Kemudian dilanjutkan dengan berdzikir dan setelah itu berdoa. Saya benar-benar berharap diberi kemudahan oleh Allah SWT dalam mengerjakan skripsi”²⁶

Dari yang disampaikan oleh NRS. NRS berusaha mendekati diri kepada Allah SWT. NRS berharap diberikan kemudahan dan pertolongan dalam menyusun skripsi. Langkah-langkah yang NRS lakukan yaitu dengan sholat malam atau sholat tahajud. Setelah itu dilanjut dengan berdzikir, sebab dengan berdzikir merupakan cara mendekati diri dan mengingat Allah SWT. Terakhir ditutup dengan berdoa. NRS

²⁵ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

²⁶ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

menaruh segala harapan akan kemudahan dan pertolongan sepenuhnya kepada Allah SWT.

Menurutnya upaya dengan mendekati diri inilah yang dirasa oleh NRS dapat membangkitkan semangat dan motivasinya dalam menyusun skripsi. melalui berdoa terselip harapan-harapan yang disampaikan oleh NRS kepada Allah SWT. Oleh karena itu, NRS lebih merasa tenang sebab ia hanya mengharap pertolongan dan kemudahan yang pasti akan Allah SWT berikan kepada NRS dalam menyusun skripsi.

Dapat disimpulkan bahwa NRS sudah menerapkan beberapa teknik *self counseling* islam. Teknik yang telah diterapkan oleh NRS diantaranya memberi ungkapan positif, menyampaikan masalah yang dialaminya kepada teman, memutar music, memijat bagian tubuh, dan berdoa. Dari beberapa upaya tersebut, berdoa merupakan cara yang mampu mengembalikan semangat dan motivasinya untuk mulai mengerjakan skripsi.

Upaya yang diterapkan oleh NRS sama halnya dengan upaya yang diterapkan oleh RQA. RQA mengatakan:

“Iya saya pernah menyemangati diri sendiri dengan mengatakan kediri sendiri “Ayo semangat, kamu pasti bisa”. Saya biasanya ketika mau belajar saya mengatakan kalimat tersebut pada diri saya sendiri”²⁷

RQA memberi berupaya memberi semangat pada dirinya sendiri ketika hendak mengerjakan tugas. Dengan cara ini, RQA berharap dapat tumbuh rasa semangat dan motivasi dalam dirinya. Namun, upaya tersebut menurut RQA dirasa kurang berperan dalam meningkatkan semangat dan motivasinya dalam mengerjakan skripsi. Sehingga RQA mencoba upaya lain. Hal ini sempat disampaikan oleh RQA bahwa:

“Pernah. Saya ketika lelah mengerjakan skripsi saya mendengarkan musik, agar pikiran saya jauh lebih tenang dan dapat kemabli bersemangat untuk melanjutkan mengerjakan skripsi”²⁸

Dari apa yang disampaikan oleh RQA. RQA pernah mengupayakan cara lain yaitu dengan cara memutar musik. RQA berharap dengan memutar musik dapat menenangkan pikirannya dan mengembalikan semangatnya. Akan tetapi, upaya tersebut

²⁷ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

²⁸ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

tidak mampu mengembalikan semangatnya dan motivasinya dalam mengerjakan skripsi. sehingga RQA mengupayakan cara lainnya. Hal itu dijelaskannya melalui wawancara dengan peneliti. RQA menyampaikan bahwa:

“Iya saya pernah menyampaikan kendala kepada orang lain. saya menyampaikan kendala yang saya alami kepada keluarga saya. Dengan bercerita kepada keluarga saya mendapatkan semangat dan motivasi agar jangan menyerah dalam mengerjakan skripsi”.²⁹

Dari upaya yang diterapkan oleh RQA. RQA menjelaskan bahwa selain upaya dengan memberi ungkapan kalimat positif kepada diri sendiri, ia juga menyampaikan permasalahan yang dihadapinya selama menyusun skripsi kepada keluarganya. Dengan cara tersebut RQA mendapatkan respon baik dari keluarganya, yang mana memberinya semangat dan motivasi. Menurutnya upaya yang dilakukan ini mampu membuat RQA mulai memiliki semangat lagi dalam menyusun skripsi. Namun, RQA juga tidak membatasi dirinya untuk mencoba upaya lain. RQA juga pernah menumbuhkan rasa semangat menyusun skripsi dengan cara yang ia jelaskan berikut:

“Iya mbak. Saya juga berdoa kepada Allah agar tetap diberi kemudahan dalam mengerjakan skripsi”³⁰

Dari yang disampaikan oleh RQA tersebut. RQA juga berusaha untuk berdoa kepada Allah SWT. RQA berharap dirinya mendapatkan kemudahan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini merupakan bentuk upaya RQA dalam menumbuhkan semangat dalam dirinya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan uraian diatas, RQA sudah berupaya mengatasi *burnout* akademik yang dialaminya. Upaya yang diterapkan oleh RQA diantaranya adalah dengan memberi ungkapan positif pada diri sendiri, mendengarkan musik, menyampaikan kendala yang dialaminya kepada orang lain, dan berdoa. Menurut RQA dengan beberapa upaya tersebut, uapaya yang dapat mengembalikan semangat dan menumbuhkan motivasinya dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan cara mengungkapkan apa yang dialaminya kepada orang lain, khususnya kepada keluarga. Sebab dengan

²⁹ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

³⁰ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

salah satu teknik *self counseling* tersebut RQA mendapatkan dukungan dan solusi dari permasalahan yang ia alami.

Sebagaimana upaya yang diterapkan oleh AHM. AHM berupaya mengatasi *burnout* akademik dengan menyampaikan apa yang diterapkannya kepada peneliti melalui proses wawancara sebagai berikut:

“Saya menyemangati diri sendiri dengan bilang ke diri sendiri “Ayo kamu pasti bisa pasti selesai” saya sering mengatakan itu pada diri sendiri pada saat saya mau nugas”³¹

AHM berupaya memberi kalimat positif pada dirinya sendiri. Kalimat tersebut AHM ucapkan ketika hendak menyusun skripsi. Dengan kalimat tersebut AHM merasa bahwa dengan menyemangati diri sendiri maka akan tumbuh semangat dan motivasi. Menurut AHM tumpuan semangat itu ada dalam diri sendiri, maka dengan menyemangati diri sendiri adalah solusinya. Ditambah dengan situasi belajar yang tenang seperti pada malam hari dapat meningkatkan fokusnya dalam mengerjakan tugas. Selain itu AHM juga menjelaskan bahwa:

“Pernah saya pernah curhat pada teman dekat saya. Respon yang diberikannya baik. Teman saya memberikan solusi dengan mengatakan “Kalau kamu pulang nanti skripsimu tidak selesai-selesai. Diselesaikan dulu baru pulang ke Papua. Tetap semangat ya” begitu yang disampaikan oleh teman saya” dan AHM juga mengatakan “Saya ketika sudah merasa pusing karena skripsi, saya memilih untuk mendengarkan musik *K-Pop*”.³²

AHM sempat berupaya menyampaikan kendala yang dialaminya kepada teman dekatnya. Dengan cara tersebut AHM berharap dapat menumbuhkan semangat dan mampu menghadapi permasalahan yang AHM alami. AHM merasa senang ketika ia mendapatkan semangat, arahan dan dukungan dari teman dekatnya. Namun, menurutnya semangat dan dukungan dari orang lain tidak bisa terserap baik oleh dirinya.

Selain itu, ketika AHM sudah merasa lelah dengan kendala skripsi yang dialaminya, AHM memilih untuk mendengarkan musik. AHM suka mendengarkan musik *K-Pop*. Namun, cara ini tidak berpengaruh pada semangatnya dalam mengerjakan skripsi.

³¹ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

³² Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

Oleh karena itu, AHM juga tidak berhenti untuk mencoba cara lain sebagaimana yang AHM katakan:

“Saya lebih rajin beribadah kepada Allah SWT, saya sering berdoa selama skripsi. Selain itu saya juga pernah diajak teman untuk berziarah dimenara kudos untuk berdoa disana”.³³

Dari yang disampaikan oleh AHM. Berdo'a merupakan hal yang perlu diterapkan. Oleh karena itu, AHM selama menyusun skripsi ia sering berdoa agar tercapai apa yang diharapkan selama menyusun skripsi. Selain itu, AHM juga berdoa ditempat salah satu wali Allah di Kudus, yaitu di Menara. Namun, untuk terus menamkan rasa semangat dan motivasi yang kuat AHM menggunakan upaya lain untuk menambah semangatnya dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan peneliti kepada AHM. Dapat disimpulkan bahwa AHM sudah berupaya mengatasi *burnout* akademik yang dialaminya dengan beberapa teknik *self counseling* islam. Berbagai upaya yang AHM terapkan diantaranya adalah dengan memberi ungkapan kalimat positif terhadap diri sendiri, mendengarkan musik, menyampaikan permasalahannya kepada teman dekat, dan berdo'a. AHM selalu berusaha untuk mengembalikan semangat dan motivasinya dengan upaya tersebut.

Menurut AHM dari beberapa upaya yang diterapkannya untuk menumbuhkan semangat dan menolong dirinya dalam menghadapi kendala yang dihadapi dalam menyusun skripsi adalah dengan memberi ungkapan kalimat positif pada diri sendiri. AHM berpendapat menurutnya sebanyak apapun orang yang mau menyemangati diri sendiri jika dalam dirinya tidak ada kemauan maka semangat yang didapatkannya hanya sia-sia, karena diri sendiri tidak mampu meresponnya dengan baik. Oleh karena itu, memulai menolong diri sendiri dengan memberi semangat kepada diri sendiri adalah solusi untuk terlepas dari *burnout* akademik.

³³ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (3 April 2023).

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis pemicu *burnout* akademik mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi

Burnout akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada kalangan pelajar, khususnya pada kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi, sebagaimana mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Tidak jarang mahasiswa BKI mengalami kendala selama proses penyusunan skripsi. Kendala yang dialami setiap mahasiswa bisa disebabkan dari luar atau dalam dirinya sendiri. Oleh karena itu, setiap mahasiswa mempunyai cara merespon kendala yang dialami dengan sudut pandang yang berbeda.

Respon yang diberikan mahasiswa terhadap kendala yang dialami beragam. Ada yang merasa yakin dapat mengatasi kendala selama menyusun skripsi, dan ada pula yang merasa lelah dalam menghadapi kendala yang dialami. Kelelahan yang meliputi rasa lelah secara emosional, mental dan fisik dalam meraih tujuan merupakan makna dari *burnout* akademik.³⁴ Kelelahan tersebut menjadi sebab utama mahasiswa mengalami *burnout* akademik.

Kendala yang dapat memicu rasa lelah secara emosional, mental dan fisik dialami oleh NRS yang menyampaikan bahwa dirinya mengalami kendala yaitu belum memahami bagaimana cara menyusun skripsi yang baik³⁵ Kendala tersebut termasuk kendala yang disebabkan oleh faktor *situasional* yang mengacu pada *workload* (beban kerja). Adanya ketidakseimbangan antara tugas akhir dengan kemampuan atau pemahaman mahasiswa, sehingga memicu terjadinya kejenuhan atau disebut dengan istilah *burnout* akademik.³⁶ Meskipun NRS sudah memenuhi syarat mengambil tugas akhir berupa skripsi, namun dalam proses menyusun skripsi NRS merasa belum paham dalam mengerjakan skripsi. Hal ini lah yang dapat menjadi salah satu

³⁴ 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.

³⁵ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

³⁶ Lalitha Augusta Zahwa Putri, Dkk, "Perbedaan *Burnout* Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2019): 158.

faktor munculnya rasa jenuh atau bosan dalam proses menyusun skripsi.

Selain itu, faktor lingkungan dapat menjadi sebab mahasiswa mengalami *burnout* akademik, seperti halnya yang dialami NRS. Lingkungan sekitar yang terdiri dari teman sebayanya banyak yang memberi pertanyaan kepada NRS terkait sebab NRS memilih judul dan tempat penelitian yang dia gunakan dalam skripsinya. Pertanyaan seperti ini menurut NRS dapat membuatnya merasa ragu terhadap skripsi yang NRS kerjakan.³⁷ Pertanyaan teman-temannya tersebut selain membuatnya tidak yakin juga membuat NRS merasa jenuh dalam menyusun skripsi.

Adanya rasa ragu, sedih, takut dan emosi negatif lainnya merupakan suatu respon yang umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ketika mengalami kendala atau permasalahan dalam proses skripsinya. Hal ini juga dirasakan oleh NRS, RQA, dan AHM. NRS sempat merasa ragu atau kurang percaya diri sebab pertanyaan yang disampaikan oleh temannya terkait skripsi yang sedang NRS kerjakan.³⁸ Selain itu, saat mengajukan judul skripsi NRS terlihat sedih dan kecewa ketika judul yang diajukan kepada dosen pembimbing belum diacc. Hal ini disadari oleh NRS bahwa dirinya memang merasa belum memahami bagaimana cara mengerjakan skripsi dan kurangnya konsistensi dirinya dalam mengerjakan skripsi.³⁹ oleh sebab itu dengan kurangnya pemahaman, lingkungan, dan kurangnya konsistensi dalam mengerjakan skripsi menjadi pemicu *burnout* akademik yang dialami oleh NRS.

Burnout akademik tidak hanya dialami NRS. Mahasiswa lain seperti RQA mengalami *burnout* akademik yang disebabkan sulitnya menemukan referensi.⁴⁰ Selain itu, AHM mengalami *burnout* akademik yang disebabkan oleh laptop yang AHM gunakan mengerjakan skripsi bermasalah.⁴¹ Sebagai mahasiswa

³⁷ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

³⁸ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

³⁹ Hasil observasi dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28 Maret 2023).

⁴⁰ Hasil wawancara dengan informan RQA mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret 2023).

⁴¹ Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (3 April 2023)..

tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir RQA dan AHM merasa sedih, bingung dan sempat kecewa ketika dosen pembimbing sulit dijumpai, sehingga menjadi sebab RQA dan AHM mengalami kejenuhan atau *burnout* akademik.⁴² Dari sulitnya menemukan referensi, laptop yang mengalami gangguan, dosen pembimbing yang sulit dijumpai dan emosi negatif merupakan beberapa pemicu terjadinya *burnout* akademik yang dialami RQA dan AHM.

Emosi negatif termasuk faktor *burnout* akademik yang ditinjau dari sisi kepribadian mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *hardiness* akan lebih mudah mengendalikan diri dengan baik, emosi stabil, komitmen dan memiliki kemampuan berfikir positif.⁴³ Oleh karena itu, jika mahasiswa tidak memiliki kepribadian *hardiness* akan rentan mengalami emosi negatif yang akan berdampak pada proses penyusunan skripsi.

Faktor kepribadian mahasiswa juga memiliki korelasi dengan faktor *role conflict* dan *role ambiguity* (peran konflik dan peran ambiguitas). Dari permasalahan atau kendala yang dialami oleh mahasiswa selama menyusun skripsi dapat menyebabkan mahasiswa sulit berdamai dengan konflik yang dialaminya. Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa yang belum bisa berdamai dengan konflik yang dialaminya akan berpengaruh pada tanggung jawab, konsistensi, dan kewajibannya sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa yang belum bisa berdamai pada konflik yang dialami juga berkaitan dengan sebab *burnout* akademik yang mengacu pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa, sebagaimana yang dialami oleh NRS yang merasa tidak percaya diri dengan tugas yang NRS kerjakan.⁴⁴ Hal ini juga termasuk faktor kepribadian, salah satunya *locus of control*. Faktor ini merupakan faktor yang berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa

⁴² Hasil wawancara dengan informan RQA dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (31 Maret dan 3 April 2023).

⁴³ Cyntia Salma Hamida, Umi Anugerah Izzati, "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5 (2022): 16.

⁴⁴ Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswi BKI IAIN Kudus (28 Maret 2023)

yang bisa disebabkan dari dalam atau luar diri mahasiswa.⁴⁵ Jika mahasiswa dapat mengontrol rasa tidak percaya diri yang dialaminya, maka mahasiswa akan memiliki kemampuan mengendalikan dirinya dengan baik ketika mengalami sebuah konflik.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik yang dialami dari beberapa informan NRS, RQA dan AHM memiliki perbedaan. NRS mengalami kendala berupa faktor lingkungan, kurangnya pemahaman dan kurangnya konsistensi dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan RQA mengalami kendala dalam mencari referensi, sehingga membuatnya merasa jenuh dalam mengerjakan skripsi. Kendala-kendala dalam mengerjakan skripsi juga dialami oleh AHM. AHM mengalami kendala dalam menyusun skripsi berupa laptop yang AHM gunakan mengerjakan skripsi mengalami gangguan. Oleh sebab itu, dari kendala-kendala yang dijumpai mahasiswa BKI IAIN Kudus yang sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi menimbulkan adanya respon yang berbeda.

2. Analisis dampak dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi

Mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi mengalami beberapa dampak dari *burnout* akademik yang mereka alami. *Burnout* akademik yang disebabkan karena adanya konflik mahasiswa selama menyusun skripsi dapat mempengaruhi cara berfikir, perilaku, emosional, dan skripsi yang mahasiswa kerjakan. Oleh karena itu, mahasiswa akan mengalami perubahan dalam proses belajarnya.

Dari perubahan dalam proses belajar mahasiswa merupakan wujud dari proses berkurangnya kecenderungan respon dengan adanya kebiasaan negatif.⁴⁶ Sebagaimana dampak yang dialami oleh mahasiswa BKI yang mengalami *burnout* akademik. Dampak yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda. Diantaranya:

⁴⁵ 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.

⁴⁶ . Dzikrul Hakim Al Ghozali, Dan Lailatul Mathoriyah, "Mengatasi Kesulitan Belajar Bahasa Arab," (Jawa Timur: Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah, 2020), 11.

a. Manifestasi afektif

Burnout akademik berdampak pada perasaan mahasiswa selama proses menyusun skripsi. Adanya perasaan seperti takut, gelisah dan khawatir merupakan perasaan yang akan sulit dikendalikan oleh mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik.⁴⁷ Perasaan tersebut dapat disebabkan oleh pikiran negatif terkait skripsi yang mahasiswa kerjakan. Mahasiswa akan cenderung menjadi pribadi yang sensitif jika ada yang bertanya terkait skripsinya.

Perasaan takut, sedih, bingung, khawatir dan perasaan negatif lainnya dirasakan oleh RNS, RQA, dan AHM sebagai mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik.⁴⁸ Timbulnya perasaan tersebut mereka alami ketika menghadapi konflik yang bertentangan dengan harapannya. Utamanya rasa takut yang mahasiswa alami merupakan emosi dasar manusia yang paling kuat. Rasa takut tersebut akan mengirim sinyal ke otak untuk berhati-hati terhadap apa yang membuat mahasiswa merasa takut. Oleh sebab itu, dengan adanya rasa takut, khawatir, sedih dan gelisah dapat membuat mahasiswa menghindari skripsinya dalam jangka waktu yang cukup lama. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengambil jeda dari emosi negatif yang membuatnya mengalami kejenuhan.

b. Manifestasi kognitif

Dari pengalaman belajar mahasiswa selama mengerjakan skripsi dapat mempengaruhi cara berfikir mahasiswa. Saat mahasiswa menjumpai konflik dalam proses menyusun skripsi, maka akan membuat mahasiswa berfikir negatif, pesimis, dan tegang. Hal ini akan membuat mahasiswa mengalami kebingungan, ragu, dan penurunan konsentrasi.

Mahasiswa NRS, RQA dan AHM mengalami kebingungan, ragu, dan menurunnya konsentrasi sebab konflik yang mereka alami selama menyusun skripsi.⁴⁹ Manifestasi kognitif didasari oleh rasa cemas akibat *burnout*

⁴⁷ Supardi, "Perpustakaan Dan Manifestasi Belajar," *Journal Of Library And Information Science* 3, no.1 (2019): 98.

⁴⁸ Hasil wawancara dengan informan NRS, RQA, dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28, 31 Maret dan 3 April 2023).

⁴⁹ Hasil wawancara dengan informan NRS, RQA, dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28, 31 Maret dan 3 April 2023).

akademik.⁵⁰ Manifestasi kognitif merupakan sebuah tanda respon otak yang sudah tidak berdaya dalam menghadapi konflik yang dialami selama menyusun skripsi.

c. Manifestasi fisik

Burnout akademik dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa. Rasa stress karena kendala yang mahasiswa alami dalam mengerjakan skripsi dapat menurunkan imunitas tubuh. Sebagaimana yang dialami oleh NRS, RQA dan AHM. Mereka mengalami pusing, sulit tidur dan badan terasa lemas selama sehari-hari.⁵¹ Hal ini disebabkan karena kendala-kendala yang mahasiswa alami dapat menguras energi mahasiswa.

d. Manifestasi perilaku

Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik atau kejenuhan akan berpengaruh pada perilaku selama proses belajarnya. Dengan adanya perilaku seperti tidak melaksanakan bimbingan selama berbulan-bulan merupakan bentuk perilaku yang disebabkan oleh adanya rasa jenuh mahasiswa dalam merespon kendala yang dialaminya. Dampak yang seperti ini akan berpengaruh cukup serius pada proses menyusun skripsi.

e. Manifestasi motivasi

Burnout akademik berpengaruh pada motivasi belajar mahasiswa. Motivasi mahasiswa bisa saja mengalami penurunan karena faktor dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa.⁵² Dampak dari menurunnya motivasi belajar mahasiswa akan berdampak pada sikap mahasiswa yang mengabaikan skripsinya dalam kurun waktu tertentu, tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi, dan tidak lagi mempermasalahkan waktu menyelesaikan skripsi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Kudus dapat memberi dampak negatif selama proses penyelesaian skripsi.

⁵⁰ 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.

⁵¹ Hasil wawancara dengan informan NRS, RQA, dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28, 31 Maret dan 3 April 2023).

⁵² Irfan Maulana, Diah Pranasari, "Faktor Intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi mahasiswa menyelesaikan skripsi," *Jurnal STEI Ekonomi* 20, no.20 (2020): 5.

Dampak tersebut berupa munculnya perasaan negatif, penurunan fokus mahasiswa, gangguan kesehatan, perilaku negatif, hilangnya motivasi dan konsistensi dalam diri mahasiswa. Berdasarkan yang dialami NRS, RQA dan AHM mereka mengalami dampak tersebut, seperti kurang fokus mengerjakan skripsi, merasa lesu selama sehari-hari, muncul perasaan negatif dan mengabaikan skripsinya selama kurun waktu yang cukup lama.

3. Analisis implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di IAIN Kudus dalam menyusun skripsi

Mahasiswa yang mulai menyadari akan dampak yang dialaminya selama dalam kondisi *burnout* akademik mulai berupaya menolong dirinya sendiri dengan pemahaman dan ketrampilan yang mereka dapat selama masa studinya. Upaya menolong atau memberdayakan diri sendiri merupakan makna dari *self counseling*.⁵³ Disisi lain upaya menolong diri sendiri dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri mahasiswa dan berharap sepenuhnya kepada pertolongan Allah SWT merupakan rasa yakin yang perlu ditanamkan dalam diri sendiri sebagai umat islam. Sehingga, dengan *self counseling* islam mahasiswa berusaha untuk membangkitkan semangat dan motivasinya agar dapat melawan rasa jenuh atau *burnout* akademik.

Teknik *self counseling* islam terdiri dari lima teknik, yaitu *self disclosure*, *self talk*, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, *hypnosis*, dan membangun pribadi yang terhubung dengan Allah SWT. Dari beberapa teknik tersebut mahasiswa BKI menggunakan teknik:

a. *Self disclosure*

Sebagai makhluk sosial mahasiswa memiliki potensi sosial, salah satunya *self disclosure*. Melalui *self disclosure* mahasiswa dapat memberi informasi tentang dirinya kepada orang lain tanpa adanya suatu paksaan dan dilakukan secara sengaja.⁵⁴ Jadi *self disclosure* dapat dikatakan sebagai salah satu teknik *self counseling* islam dengan cara menyampaikan

⁵³ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling*, Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), xii.

⁵⁴ Witrin Gamayanti, dkk, "Self Disclosure Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no 1 (2018): 118

permasalahan atau konflik yang dialami kepada orang yang dapat dipercaya atau yang dapat menjaga amanah dengan baik.

Untuk tahapannya yaitu akan diterapkan oleh mahasiswa yang mengalami suatu kendala sehingga kehilangan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa akan mengungkapkan keluh kesahnya kepada orang-orang yang amanah menurutnya, seperti keluarga, dan teman dekat. Dalam *self disclosure* ini mahasiswa memnfaatkan potensi sosialnya untuk memberdayakan dirinya. Upaya menolong diri sendiri dengan cara mengungkapkan apa yang dialami akan membuat mahasiwa mendapatkan arahan atau solusi serta dukungan dari orang terdekatnya, sehingga mahasiswa dapat memberdayakan dirinya kembali dari *burnout* akademik.

b. *Self talk*

Langkah-langkah dalam penerapan *self talk* yang diterapkan oleh mahasiswa BKI yaitu diawali dengan mencari tempat paling nyaman, mulai menyiapkan perlengkapan belajar, memahami permasalahan yang dialami dan kemudian mulai memberi ungkapan atau kalimat positif pada diri sendiri.⁵⁵ Ketika mengungkapkan kalimat positif dibarengi dengan adanya pemikiran positif juga. Hal ini bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga dari pemikiran positif diharapkan akan mewujudkan suatu perilaku yang positif.

Self talk sendiri memiliki makna komunikasi terhadap diri sendiri untuk menumbuhkan keberanian atau antusiasme diri sendiri.⁵⁶ Sebagaimana langkah-langkah *self talk* yang diterapkan oleh mahasiswa BKI. Hal ini selaras dengan ajaran islam yaitu dengan intropeksi, memahami permasalahan yang dialami dan berusaha berpikir positif atau berkhuznudzon akan kebaikan-kebaikan yang Allah SWT berikan.

c. Membangun pribadi yang terhubung

Untuk memberdayakan atau menolong diri sendiri mahasiswa BKI berupaya mengatasi *burnout* akademik

⁵⁵ Hasil wawancara dengan informan NRS, RQA, dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28, 31 Maret dan 3 April 2023).

⁵⁶ Nur wahyuni, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Smp Negeri 18 Makassar," *Jurnal*, (2022): 2-3.

dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Beberapa cara dilakukan oleh mahasiswa BKI seperti, sholat tahajud, berdo'a, berdzikir, dan berkunjung kemakam wali Allah.⁵⁷ Melalui beberapa upaya tersebut terselip doa dan harapan kepada Allah SWT.

Do'a sebagai *self counseling* islam merupakan upaya memulihkan diri dan *self therapy* dari jiwa yang mengalami kejenuhan, takut, gelisah dan emosi negatif lainnya. Dengan berharap dan mengutarakan segala kerisauan hati kepada Allah SWT dapat menumbuhkan jiwa yang tenang dalam menghadapi apapun. Dari pemikiran yang jernih tumbuh dari jiwa yang lapang sehingga melalui perenungan yang tenang, akan membuat mahasiswa lebih berdaya menghadapi kendala selama proses mengerjakan skripsi.

Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti, peneliti menyampaikan bahwa mahasiswa BKI IAIN Kudus mengimplementasikan *self counseling* islam sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik. *Self counseling* islam merupakan teknik yang telah dipelajari mahasiswa BKI selama duduk dibangku perkuliahan yang bermanfaat untuk menolong dan memberdayakan dirinya saat mengalami suatu kendala yang mereka alami. *Self counseling* islam dirasa cukup lebih memudahkan mahasiswa dalam proses pengimplementasiannya, sebab dalam metode ini mahasiswa dapat memanfaatkan potensi dalam dirinya dan pertolongan Allah SWT sebagaimana yang diajarkan dalam agama islam.

Metode *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi terdapat beberapa teknik diantaranya, *self disclosure*, *self talk*, dan membangun pribadi yang terhubung. *Self disclosure* merupakan teknik yang diimplementasikan dengan cara menyampaikan permasalahan atau kendala yang dialami kepada orang yang amanah, sehingga terdapat respon baik yang bisa menjadi solusi untuk kendala yang dialami mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga menerapkan *self talk* dengan cara merenungi kekurangan yang ada dalam dirinya dan memberi afirmasi dalam bentuk kalimat positif yang mereka ungkapkan untuk mengembalikan motivasi dan semangat mengerjakan skripsi. Teknik lain yang diimplementasikan mahasiswa sebagai seorang

⁵⁷ Hasil wawancara dengan informan NRS, RQA, dan AHM mahasiswi BKI IAIN Kudus, (28, 31 Maret dan 3 April 2023).

muslim yaitu dengan membangun pribadi yang terhubung dengan Allah SWT. Hal ini diterapkan mahasiswa dengan cara berdzikir, sholat sunnah, dan berdoa sebagai bentuk usaha seorang individu akan pertolongan Allah SWT dalam menghadapi kendala yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *self counseling* islam yang terdiri dari *self disclosure*, *self talk*, *Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT)*, *self hypnosis* dan membangun pribadi yang terhubung terdapat dua teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa. Teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa yaitu *Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT)* dan *self hypnosis*, sebab dalam penerapan teknik tersebut perlu menggunakan keahlian khusus agar bisa bermanfaat secara efektif.

