

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi yang berjudul “Implementasi *Self Counseling* Islam dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Kudus dalam Menyusun Skripsi”, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di IAIN Kudus mengalami *burnout* akademik yang dipicu oleh berbagai macam kendala dalam menyusun skripsi. Kendala selama proses penyusunan skripsi merupakan hal yang umum dialami oleh setiap mahasiswa. Kendala yang dialami mahasiswa cukup bervariasi, seperti lingkungan sosial, dosen pembimbing yang sulit dijumpai, sulitnya mencari referensi, kurangnya pemahaman mengerjakan skripsi, kurangnya konsistensi diri dan kendala teknis. Faktor tersebut membuat mahasiswa memiliki respon emosional yang beragam. Bagi mahasiswa yang merasa lelah secara emosional terhadap kendala yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan rentan mengalami *burnout* akademik.
2. Dampak *burnout* akademik dapat menjadi sebab munculnya perasaan negatif, penurunan fokus mahasiswa, gangguan kesehatan, perilaku negatif, hilangnya motivasi dan konsistensi dalam diri mahasiswa. Tidak jarang mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengabaikan skripsi dalam kurun waktu yang cukup lama dan akan berdampak pada waktu penyelesaian skripsi.
3. Berdasarkan hasil penelitian, teknik *self counseling* islam terdiri dari *self disclosure*, *self talk*, *Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT)*, *self hypnosis* dan membangun pribadi yang terhubung. Umumnya mahasiswa menerapkan teknik *self disclosure* dengan cara mengungkapkan kendala yang dialami pada orang yang amanah agar mendapatkan respon yang baik terkait solusinya. Selain itu, teknik *self talk* yang diimplementasikan dengan cara memberi ungkapan positif pada diri sendiri dan teknik membangun pribadi yang terhubung pada Allah SWT melalui doa, dzikir, dan sholat sunnah. Akan tetapi dari beberapa teknik tersebut terdapat dua teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa. Teknik yang tidak diimplementasikan mahasiswa yaitu *Emotional Spiritual*

*Freedom Technique (SEFT)* dan *self hypnosis*, sebab dalam penerapan teknik tersebut perlu menggunakan keahlian khusus agar bisa bermanfaat secara efektif.

## B. Saran

Berdasarkan hasil kerangka teori dan penelitian dilapangan, terdapat saran yang bisa peneliti sampaikan terkait penelitian ini, Adapun sarannya sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa perlu meningkatkan pemahaman dan kesiapan emosional sebelum mulai menyusun skripsi disemester akhir, sebab memiliki *self concept* yang baik dapat membuat mahasiswa siap dalam merespon kendala yang akan dijumpai dalam proses penyusunan skripsi, sehingga hal ini dapat meminimalisir terjadinya *burnout* akademik.

### 2. Bagi IAIN Kudus

Dari penelitian ini, peneliti berharap agar IAIN Kudus khususnya pihak pengelola program studi bimbingan dan konseling islam lebih memperhatikan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, sebab tidak jarang dari mereka mengalami berbagai kendala dari dalam atau luar diri mereka. Oleh sebab itu, akan lebih baik jika diadakan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok berbasis nilai agama sebagai bekal kesiapan jiwa individu dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.