

LAMPIRAN

Lampiran A

1. Tulisan Subjek

a. Tulisan DAP



LANJUTAN Tulisan DAP

 29 April
 TRUST (Trinity Youth Symphony Orchestra), Nat...

**Kalo recall kegiatan hari ini
 feel nya happy bgt 🌸 ✨**

Di faseku yang lagi berusaha buat balikin semangat, pas kesini ngasih motivasi dan banyak pelajaran berharga. Dan aku mau share sekalian arsip pengalaman seru iniii

Sebenarnya ga banyak pasien yang bisa di temui, tapi dari cerita cerita yang kudapat disana, ngasih aku motivasi buat bertahan juga semangat lagi buat belajar. Karena orang orang disana bikin aku ngerasa kalo mereka butuh akuu dan aku juga harus berjuang 🧡 ✨

Sesuai kalimat yang selalu ku pegang selama ini agar jadi orang yang memberikan manfaat untuk orang lain. Di satu sisi aku menyembuhkan mereka, aku juga berjuang sembuh bareng mereka 🧡 ✨

*Semangat kita para mahasiswa yang sekalian rawat jalan hiliri
 Aku yakin kita semua bisa berjuang buat mencapai impian
 Walaupun di tengah kesulitan yang sedang kalian rasakan, aku berharap kalian bisa melewatinya ✨ ✨*

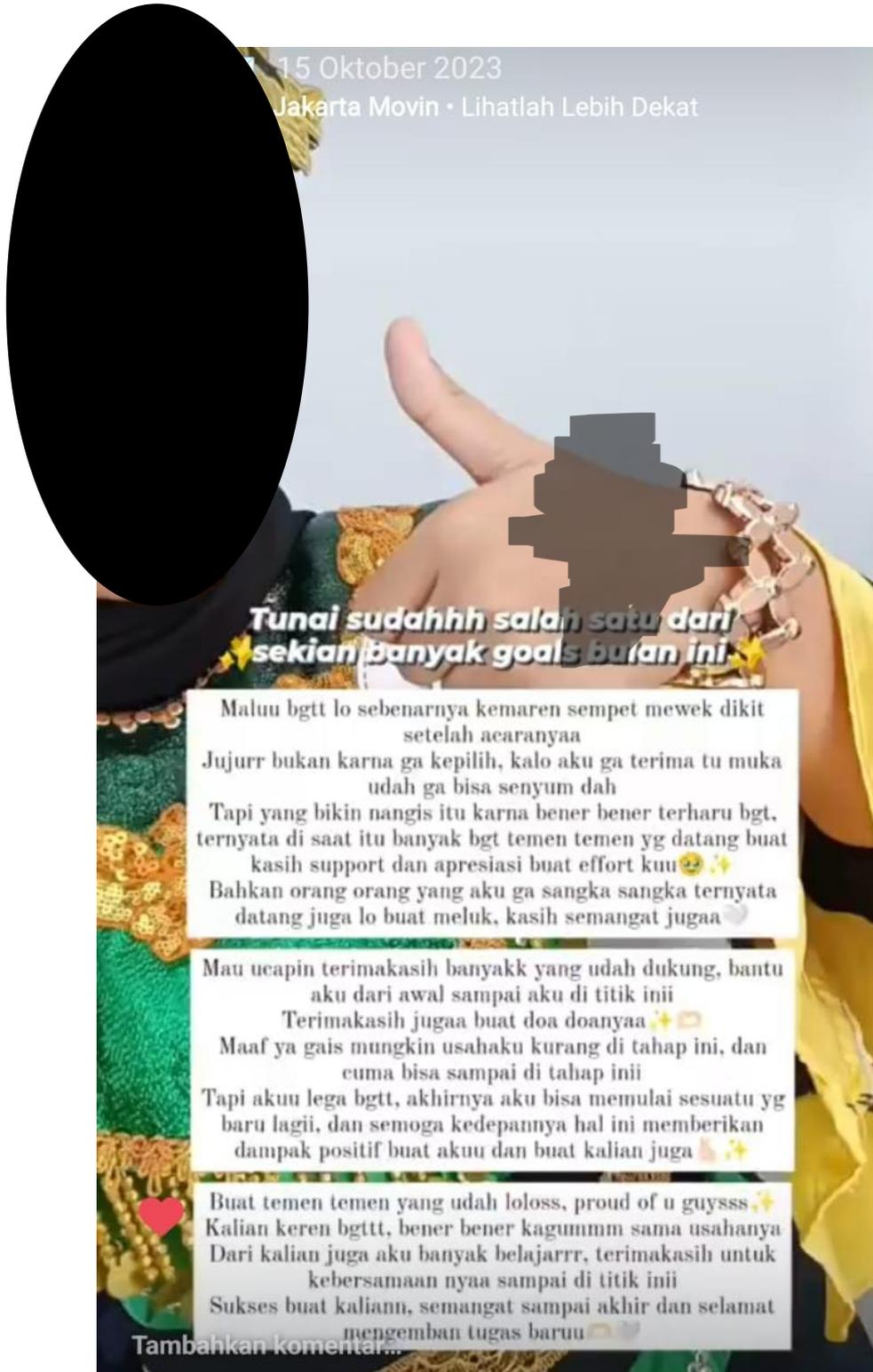
29.04.2024



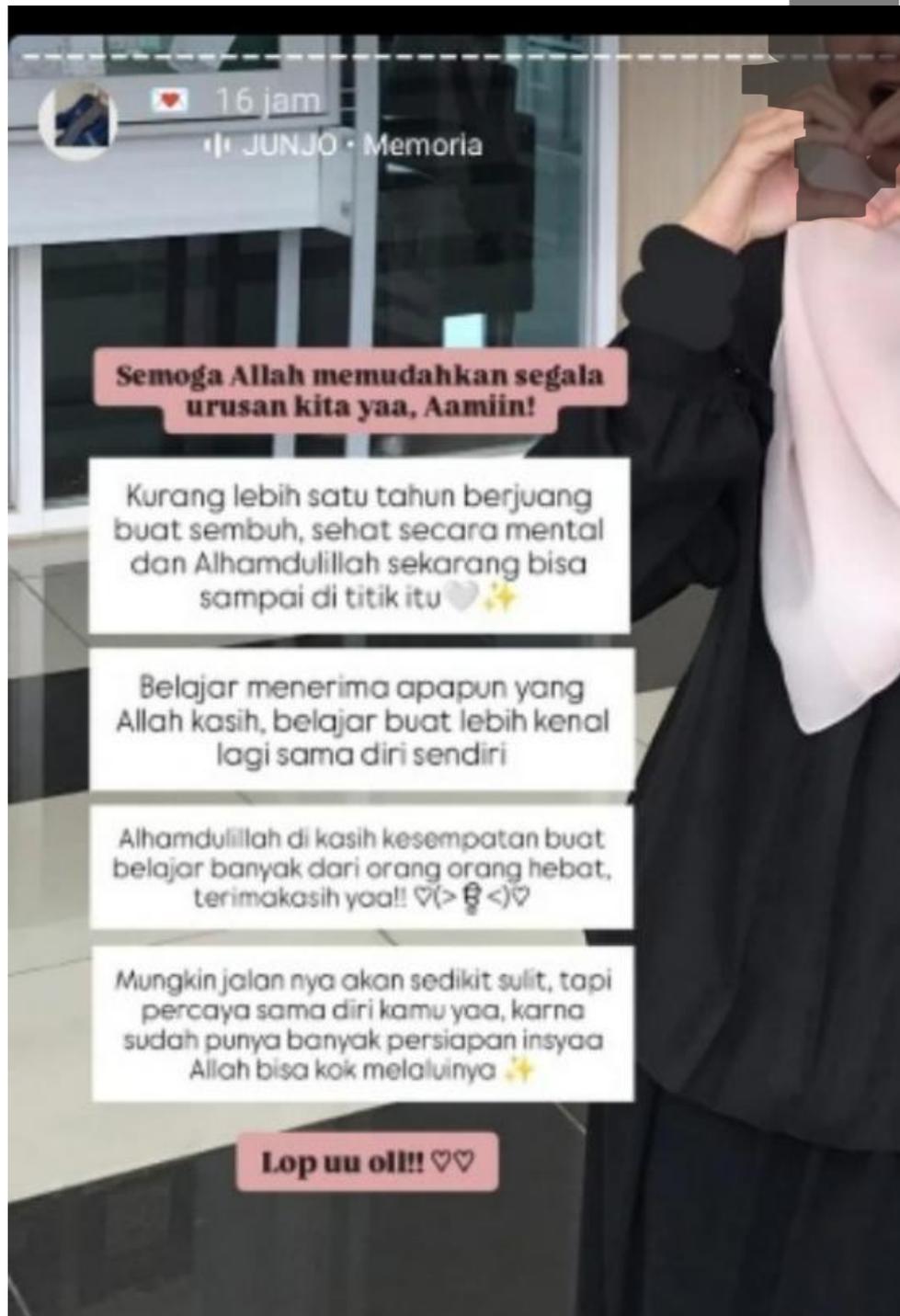
T  bahkan komentar...

Big hug uput 

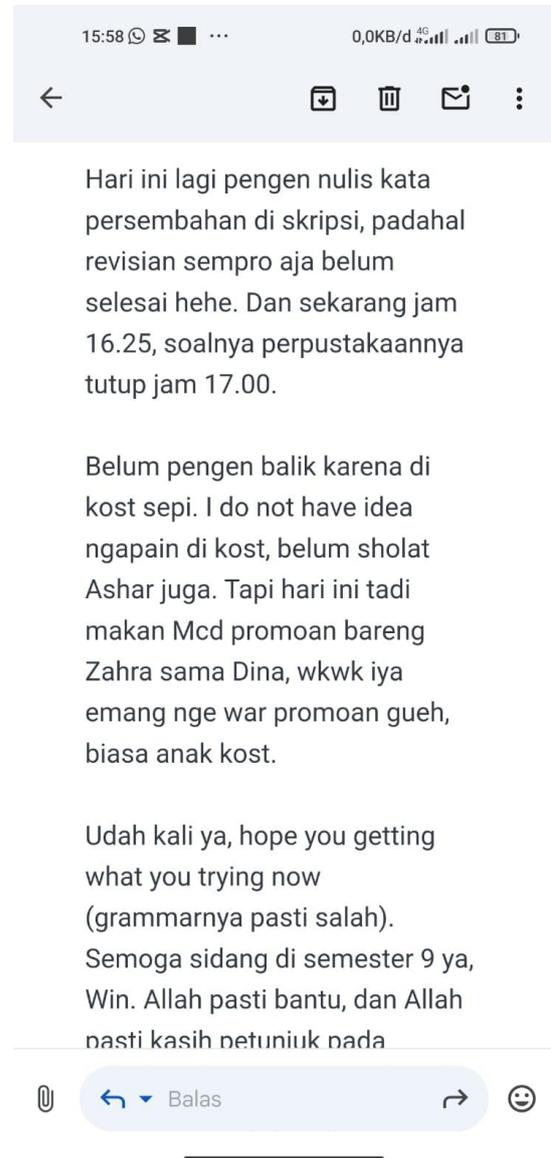
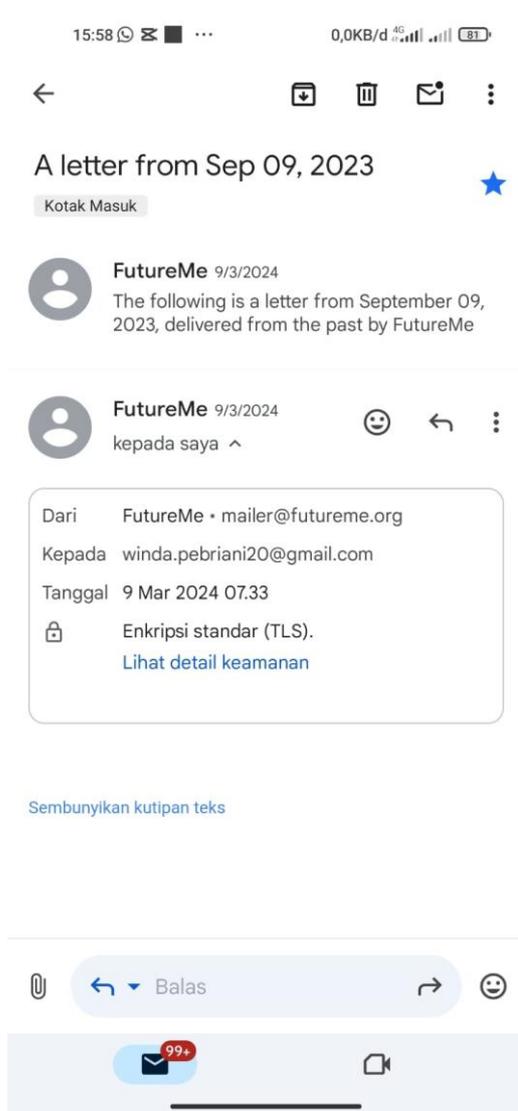
LANJUTAN Tulisan DAP



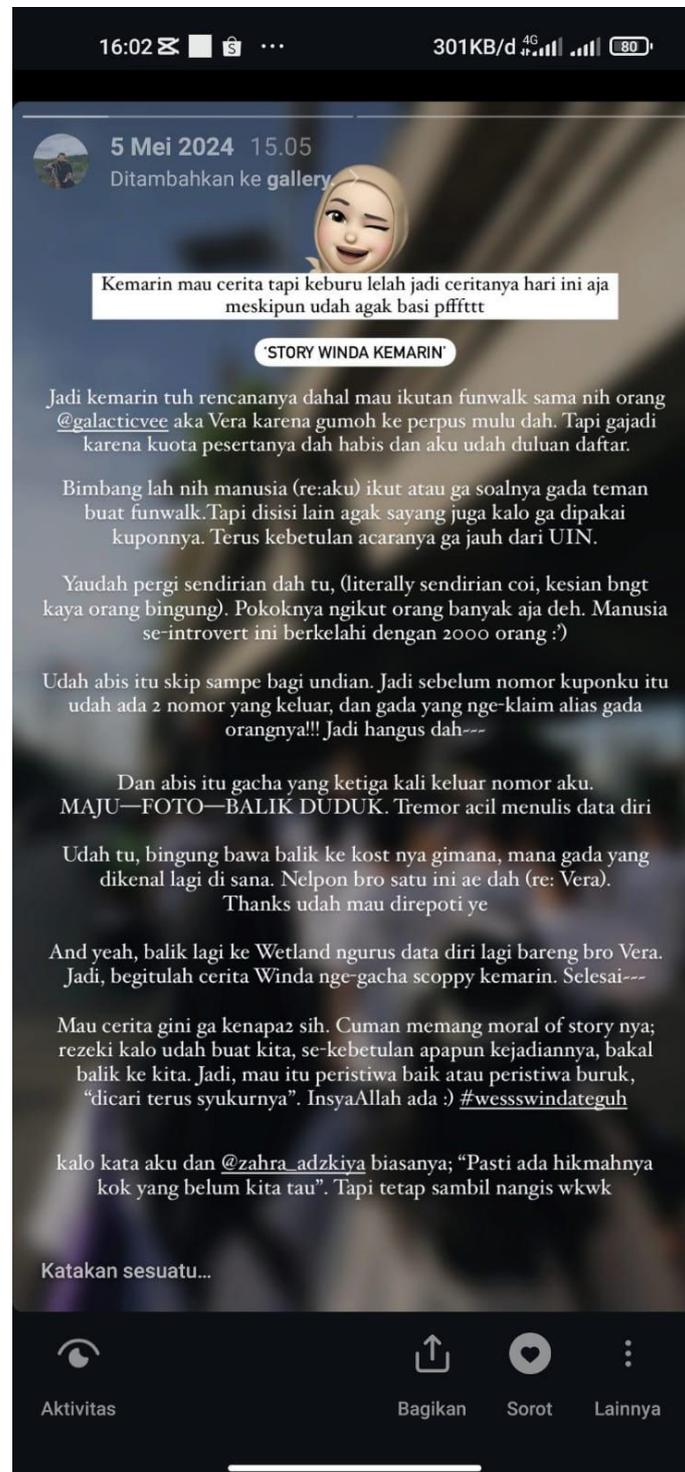
LANJUTAN Tulisan DAP



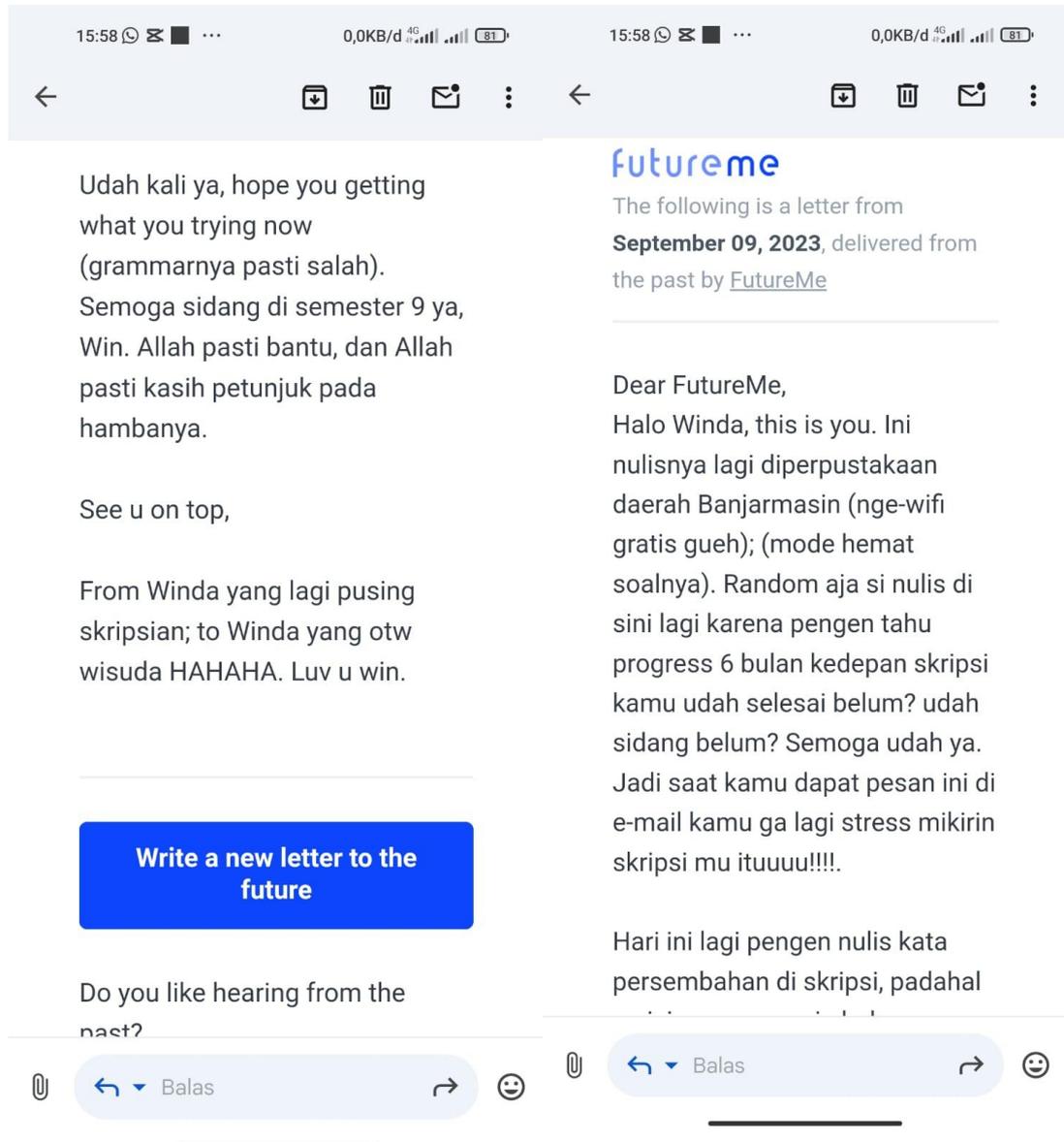
b. Tulisan WR



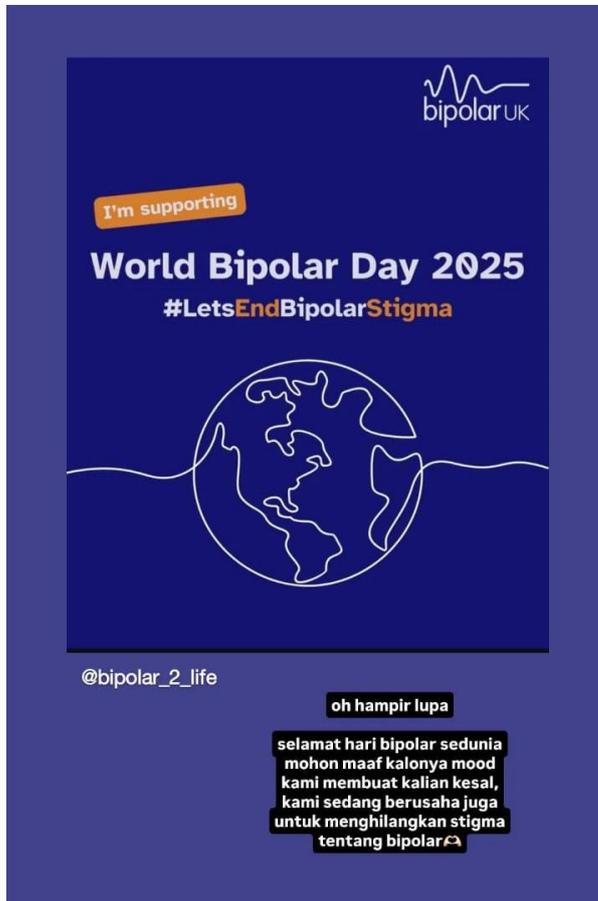
LANJUTAN Tulisan WR



LANJUTAN Tulisan WR



c. Subjek VR



**Tentang Seorang anak
Yang mencoba untuk tidak
Berteriak dikamar yang Hening,
menangis tanpa Mengeluarkan
suara, memukul dadanya yang
sangat sesak Dan memaki dirinya
atas apa Yang terjadi, padahal
ketika di Luar dia baik baik saja
dia Tertawa paling keras.**

< Notes

Done

**Terlihat ceria
padahal hampir
gila.**

TKD

Lampiran C

1. Lembar Konsultasi Pembimbing I



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Abdillah Agung Himayanta **Dosen Pembimbing**
NIM : 180103040154 **1. Musfichin, M.A**
Judul : PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM 2. Dra. Mulyani, M.Ag
MENURUNKAN BURNOUT PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI ISLAM

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	21 November 2022	a. Konsultasi dan revisi bab I	
2	18 Desember 2022	a. Konsultasi bab II b. Cari tokoh utama yang menjadi referensi	
3	25 Januari 2023	a. Konsultasi Blueprint Pedoman Wawancara	
4	13 Februari 2023	a. Data (Wawancara Pendahuluan) Konsultasi Data	
5	24 Maret 2023	a. Konsultasi bab I -III b. Koreksi penulisan	
10	02 September 2023	a. Konsultasi bab I dan bab II b. Revisi kalimat yang kurang pas c. Acc bab I	
11	26 Oktober 2023	a. Konsultasi bab II dan bab III	
12	20 Desember 2023	a. Konsultasi bab III	
14	01 Februari 2024	a. Konsultasi Perubahan Subjek karena seluruh subjek sebelumnya telah lulus kuliah b. Konsul perubahan menjadi metodologi literatur.	

15	13 September 2024	a. Konsultasi Judul dan subjek penelitian	
16	18 Oktober 2024	a. Konsultasi metodologi (Kembali ke awal yaitu metode kualitatif).	
18	02 Februari 2025	a. Konsultasi Ambil data (Wawancara Ulang)	
19	13 Maret 2025	a. Konsultasi Revisi bab IV dan bab V b. Artikel Jurnal	
20	14 Mei 2025	a. ACC bab IV dan bab V	

Banjarmasin, 22 Mei 2025
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

2. Lembar Konsultasi Pembimbing II



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Abdillah Agung Himayanta **Dosen Pembimbing**
NIM : 180103040154 **1. Musfichin, M.A**
Judul : PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM (2) Dra. Mulyani, M.Ag
MENURUNKAN BURNOUT PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI ISLAM

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	21 November 2022	a. Konsultasi dan revisi bab I	
2	18 Desember 2022	a. Konsultasi ba II b. Cari tokoh utama yang menjadi referensi	
3	25 Januari 2023	a. Konsultasi Blueprint Pedoman Wawancara	
4	13 Februari 2023	a. Data (Wawancara Pendahuluan) Konsultasi Data	
5	24 Maret 2023	a. Konsultasi bab I -III b. Koreksi penulisan	
10	02 September 2023	a. Konsultasi bab I dan bab II b. Revisi kalimat yang kurang pas c. Acc bab I	
11	26 Oktober 2023	a. Konsultasi bab II dan bab III	
12	20 Desember 2023	a. Konsultasi bab III	
14	01 Februari 2024	a. Konsultasi Perubahan Subjek karena seluruh subjek sebelumnya telah lulus kuliah b. Konsul perubahan menjadi metodologi literatur.	

15	13 September 2024	a. Konsultasi Judul dan subjek penelitian	
16	18 Oktober 2024	a. Konsultasi metodologi (Kembali ke awal yaitu metode kualitatif).	
18	02 Februari 2025	a. Konsultasi Ambil data (Wawancara Ulang)	
19	13 Maret 2025	a. Konsultasi Revisi bab IV dan bab V b. Artikel Jurnal	
20	14 Mei 2025	a. ACC bab IV dan bab V	

Banjarmasin, 22 Mei 2025
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

Lampiran D

3. Hasil Uji Plagias



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor:997/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama	: Abdillah Agung Himayanta
NIM	: 180103040154
Semester	: XIV (Empat Belas)
Tahun Akademik	: Genap 2024/2025
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM MENURUNKAN BURNOUT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

Telah dinyatakan bebas dari unsur plagiaris menggunakan *DrillBit Plagiarism Detection Software* dengan *similarity* sebesar 25% dan *excluded* < 8 words. Hasil uji menunjukkan bahwa karya ilmiah ini mulai dari Bab I hingga Bab V memiliki persentase kesamaan sebesar **6%** (terlampir).

Demikian surat keterangan bebas plagiaris ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

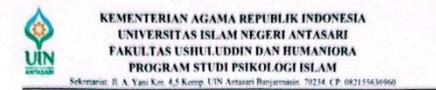
Banjarmasin, 22 Mei 2025
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,



M. Shichin, M.A

Lampiran E

1. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek DAP



LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

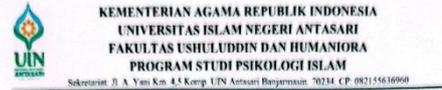
Saya adalah mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama **Abdillah Agung Himayanta**. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek ketika menghadapi burnout dengan metode menulis ekspresif.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melakukan wawancara langsung dan tidak langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang disajikan secara umum berkaitan dengan pengalaman pribadi subjek menulis ekspresif selama menjalani proses penyembuhan burnout. Pada wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK BERSEDIA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk Setuju atau Tidak Setuju terkait dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Cheeklist (✓)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	✓
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	



LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dwi Annisa Rutei
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Perumahan Landasan Ulin
No Telpn/WA : 0821 7912 2731
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 6 (enam)

Dengan ini, saya menyatakan Setuju dan Bersedia untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Yang dilakukan oleh saudara **Abdillah Agung Himayanta** selaku mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Dengan kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan, foto saat wawancara, dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
5. Saya memperkenankan pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.

6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati Bersama, yaitu:

Peremuan Ke : III
Hari/Tanggal : Jumat, 21 Februari 2025
Waktu : 15.00
Tempat/Media : Hari Baru Cafe
Peremuan Ke : II
Hari/Tanggal : Sabtu, 07 Desember 2024
Waktu : 12:15 - 14:30 WITA
Tempat/Media : WA
Peremuan Ke : I
Hari/Tanggal : Sabtu, 07 Desember 2024
Waktu : 13:00 - 16:00 WITA
Tempat/Media : Ruang 1.1 Kampus 2

7. Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan SADAR dan ~~BERAKAL~~ dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarmaru, 21 Januari 2025

Mengetahui,

Peneliti

Abdillah Agung Himayanta
NIM: 180103040154

Subjek

Dwi ANNISA RUTEI
NIM: 220103040252

*Coret yang tidak perlu

2. Surat Pernyataan Kesiapan Subjek VR

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Sekretariat: Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin. 70234. CP: 082155636960

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya adalah mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama **Abdillah Agung Himayanta**. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek ketika menghadapi burnout dengan metode menulis ekspresif.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melakukan wawancara langsung dan tidak langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang disajikan secara umum berkaitan dengan pengalaman pribadi subjek menulis ekspresif selama menjalani proses penyembuhan burnout. Pada wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK BERSEDIA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk **Setuju** atau **Tidak Setuju** terkait dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Cheeklist (✓)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	✓
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Sekretariat: Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin. 70234. CP: 082155636960

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Verawati**
Jenis Kelamin : **Perempuan**
Alamat : **Jl. Mutiara 2, Sungai Andai**
No Telp/WA : **082253525187**
Pekerjaan : **mahasiswa**
Semester : **XI (sibias)**

Dengan ini, saya menyatakan **Setuju dan Bersedia** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Yang dilakukan oleh saudara **Abdillah Agung Himayanta** selaku mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Dengan kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami dan menerima bahwa:

- Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
- Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
- Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
- Saya **menyetujui** adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan, foto saat wawancara, dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
- Saya **memperkenankan** pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.
- Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama, yaitu:

Peremuan Ke	: I
Hari/Tanggal	: Sabtu, 11 Januari 2025
Waktu	: 16:30 - 17:00 WITA
Tempat/Media	: Perpustakaan Daerah Kalimantan Selatan
Peremuan Ke	: II
Hari/Tanggal	: Senin, 13 Januari 2025
Waktu	: 14:00 - 16:00 WITA
Tempat/Media	: Receptionis Fuh
Peremuan Ke	: III
Hari/Tanggal	: 19 Februari 2025
Waktu	: 13:00 - 16:00 WITA
Tempat/Media	: Receptionis Fuh
- Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarbaru, 11 Januari 2025

Mengetahui,

Peneliti	Subjek
 Abdillah Agung Himayanta NIM: 180103040154	 Verawati NIM: 190103040193

*Coret yang tidak perlu

3. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek WP


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
 Sekretariat: Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin, 70234. CP: 082155636960

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya adalah mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama **Abdillah Agung Himayanta**. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek ketika menghadapi burnout dengan metode menulis ekspresif.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melakukan wawancara langsung dan tidak langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang disajikan secara umum berkaitan dengan pengalaman pribadi subjek menulis ekspresif selama menjalani proses penyembuhan burnout. Pada wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK BERSEDIA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk **Setuju** atau **Tidak Setuju** terkait dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Checklist (√)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	√
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.	


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
 Sekretariat: Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin, 70234. CP: 082155636960

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Winda Pebriani**
 Jenis Kelamin : **Pemempuan**
 Alamat : **Gang Randu I, Kebun Bunga, Banjarbaru Timur**
 No Telpn/WA : **085241928953**
 Pekerjaan : **Mahasiswa**
 Semester : **II**

Dengan ini, saya menyatakan **Setuju dan Bersedia** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengalaman Penulis Ekspresif Dalam Menurunkan Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam"**. Yang dilakukan oleh saudara **Abdillah Agung Himayanta** selaku mahasiswa semester tiga belas (XIII) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Dengan kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami dan menerima bahwa:

- Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
- Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
- Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
- Saya menyetujui adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan, foto saat wawancara, dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
- Saya memperkenankan pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.
- Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati Bersama, yaitu:

Peremuan Ke : **I**
 Hari/Tanggal : **Sabtu 11 Januari 2025**
 Waktu : **16:30 - 17:00 WITA**
 Tempat/Media : **Perpustakaan Daerah Kalimantan Selatan.**

Peremuan Ke : **II**
 Hari/Tanggal : **Senin, 13 Januari 2025**
 Waktu : **14:00 - 16:00 WITA**
 Tempat/Media : **Resepsionis Fuh**

Peremuan Ke : **III**
 Hari/Tanggal : **19 Februari 2025**
 Waktu : **13:00 - 16:00 WITA**
 Tempat/Media : **Resepsionis FUH**
- Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarbaru, 11 Januari 2025

Mengetahui,

Peneliti : 
Abdillah Agung Himayanta
 NIM: 180103040154

Subjek : 
 NIM: 190103040063

Lampiran F

1. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian

TABEL 1
BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT* PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI ISLAM

Aspek	Deskripsi	Indikator	Pertanyaan
Emotional Exhaustion atau Kelelahan Emosional	Kelelahan emosi yaitu manusia merasa bahwa emosi mereka habis terkuras, yang akhirnya membuat mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari lain, dan tidak ada sumber daya emosional yang mengisi.	Kelelahan Energi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa ceritakan kegiatan anda sehari hari? 2. Bagaimana cara anda mengatur waktu? 3. Bisakah anda menceritakan bagaimana perasaan anda ketika mengalami tekanan atau kelelahan dari aktivitas kuliah? 4. Apa saja gejala fisik atau emosional yang anda rasakan saat merasa lelah? 5. Saat anda merasa sangat lelah secara emosional apakah ada momen tertentu yang menjadi pemicu? Bisa ceritakan secara rinci? 6. Apakah ada situasi yang memperparah rasa kelelahan anda? Jika ada apa itu? 7. Bagaimana anda mengelola kelelahan emosional yang dirasakan?

LANJUTAN TABEL 1 BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

		Tidak ada Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang ada rasakan saat memaksakan diri untuk mengerjakan tugas meski kehilangan motivasi? 2. Adakah situasi tertentu yang dapat membangkitkan Kembali motivasi anda? Jika ada situasi seperti apa itu?
Depersonalization atau Depersonalisasi	<p>Depersonalisasi yaitu ketika manusia merasakan depresi akan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Hingga akhirnya mereka akan mengabaikan pekerjaan yang ada.</p>	Sikap Sinis Terhadap Orang Lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi Keseharian anda, seperti belajar atau berinteraksi dengan teman? 2. Pernahkah anda merasa ingin menjauh atau menghindari dari tugas-tugas kuliah atau hubungan dengan teman/keluarga? Jika Iya, bisa ceritakan? 3. Pernahkah anda merasa tidak peduli terhadap perasaan atau kebutuhan orang di sekitar anda? 4. Jika iya, kenapa? 5. Apakah sika panda itu mempengaruhi hubungan anda dengan teman atau keluarga? 6. Bagaimana perasaan menyadari sikap ini? 7. Apa yang dapat membantu anda dalam memulihkan empati anda terhadap orang lain?

LANJUTAN TABEL 1 BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

		Perasaan terasing	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan anda terhadap lingkungan kampus atau orang-orang di sekitar saat anda merasa <i>burnout</i>? 2. Apakah ada momen ketika anda merasa tidak lagi menjadi diri sendiri ditengah tekanan kuliah? Apa yang anda pikirkan atau rasakan saat itu? 3. Apakah ada waktu dimana anda merasa kesulitan berbagi masalah atau perasaan dengan orang lain? 4. Jika ada, Mengapa? 5. Pernahkah anda merasa sendirian meski berada di lingkungan sosial? Jika iya, mengapa? 6. Apakah anda merasa ada orang yang bisa memahami kesulitan anda? 7. Siapa Mereka? 8. Saat anda merasa ingin menjauh dari tugas / orang lain, apakah ada situasi tertentu yang membuat anda merasa paling terisolasi? Bagaimana perasaan itu berkembang?
--	--	-------------------	--

LANJUTAN TABEL 1 BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

<p>Reduced Personal Accomplishment atau Penurunan Prestasi</p>	<p>Penurunan prestasi yaitu ketika seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dia miliki, untuk bergabung dengan orang lain, hingga hal itu menjadi beban dari diri akhirnya menjadi satu kegagalan.</p>	<p>Rasa Tidak Kompeten</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda pernah merasa sinis atau tidak peduli terhadap tugas yang biasanya anda anggap penting? Apa yang anda pikirkan atau rasakan saat itu? 2. Bagaimana anda menilai kemampuan anda dalam menyelesaikan tugas kuliah saat sedang mengalami <i>burnout</i>? 3. Apakah anda pernah merasa tidak mampu mengatasi tantangan yang muncul? apa yang anda pikirkan saat itu? 4. Bagaimana Reaksi anda terhadap kegagalan menyelesaikan tugas? 5. Bisakah anda menggambarkan momen tertentu ketika anda merasa benar-benar tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas? Apa yang terjadi, dan bagaimana anda meresponnya? 6. Pernahkah anda merasa ragu terhadap kemampuan anda sendiri? Jika iya, kenapa? 7. Apa yang membantu anda merasa lebih percaya diri dalam kemampuan anda?
--	--	----------------------------	--

LANJUTAN TABEL 1 BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

		<p>Tidak Ada Pencapaian Yang Berarti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernahkah anda merasa ada jarak yang besar antara apa yang diharapkan dari anda dan apa yang anda bisa lakukan? Bagaimana anda memproses perasaan tersebut? 2. Apakah anda merasa tidak percaya diri atau tidak puas dengan hasil kerja anda selama periode tersebut? 3. Apa yang anda rasakan saat hasil kerja anda tidak sesuai dengan harapan? Apakah anda merasa itu mempengaruhi pandangan anda terhadap kemampuan diri? 4. Pernahkah anda merasa usaha anda sia-sia? Jika iya, kenapa? 5. Apa yang biasanya membuat anda merasa bahwa anda tidak mencapai sesuatu yang berarti? 6. Bagaimana anda memotivasi diri untuk terus berusaha meski merasa pencapaian tidak memuaskan?
--	--	--	---

LANJUTAN TABEL 1 BLUEPRINT PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

		Ketidakpuasan Terhadap Diri Sendiri	<p>1. Bagaimana rasa lelah itu mempengaruhi hubungan anda dengan diri sendiri? Misalnya, apakah anda pernah merasa kecewa pada diri sendiri atau merasa kehilangan arah?</p> <p>2. Bagaimana anda mengatasi rasa tidak puas terhadap diri sendiri?</p> <p>3. Apakah anda merasa ekspektasi anda terlalu tinggi? Jika iya, apa dampaknya?</p> <p>4. Bagaimana anda mencoba meningkatkan kepuasan terhadap diri sendiri?</p>
--	--	-------------------------------------	--

Pedoman Wawancara Menulis Ekspresif:

1. Apa motivasi anda untuk mencoba menulis ekspresif?
2. Bagaimana anda mengenal metode ini?
3. Bisakah anda menceritakan bagaimana proses anda menulis, misalnya apa yang anda tulis?
4. Apakah ada yang berubah setelah anda mencoba menulis ekspresif? Bagaimana pengaruhnya terhadap perasaan *burnout* anda?
5. Apakah anda merasa menulis membantu anda mengatasi *burnout*?
6. Bagaimana perasaan anda pada saat sebelum menulis?
7. Bagaimana perasaan anda pada saat menulis? dan
8. Bagaimana perasaan anda pada saat setelah menulis?
9. Saat anda mulai menulis ekspresif, apakah ada perasaan tertentu yang langsung muncul? Misalnya, perasaan lega, cemas, atau bahkan kesedihan yang mendalam?
10. Adakah hal yang mengejutkan anda tentang diri anda sendiri saat anda menuangkan pikiran atau emosi dalam tulisan? Bisa dijelaskan lebih lanjut?
11. Apakah ada hal lain yang ingin anda sampaikan terkait pengalaman anda dengan *burnout* atau menulis ekspresif?

2. Verbatim Wawancara Subjek DAP

Identitas : DAP, Perempuan, 20 Tahun

Alamat : Jl. Peramu Landasan Ulin

Semester : 6 (Enam) VI

Baris	Uraian	Tema
1	Bisa ceritakan kegiatanmu sehari hari?	Aktivitas Harian dan Keterlibatan Organisasi (DAP): B1-B16
2	<i>Kalo kegiatan ulun sehari-hari itu, man kuliah, kalo organisasi</i>	
3	<i>ada untuk yang aktif sekarang cum satu tapi itu pun tidak</i>	
4	<i>terlalu aktif kegiatannya, paling sebulan sekali, kaya gitu,</i>	
5	<i>kuliah, dirumah, organisasi</i>	
6	Organisasinya apa sekarang?	
7	<i>Kalo organisasi eem setelah liburan ini belum ada jalan proker</i>	
8	<i>jadi masih santai saja.</i>	
9	Berarti belum ada program kerjanya ya?	
10	<i>Iya belum</i>	
11	Organisasinya apa saja?	
12	<i>Cuman KSPI yang jalan sekarang, sisanya paling Volunteer,</i>	
13	<i>jadi tergantung ulun mau ikut atau kada.</i>	
14	Volunteer apa?	
15	<i>Kalo pian tau Banua Volunteer Hub, disitu, cuman sekarang</i>	
16	<i>kegiatannya memang belum aktif gitu</i>	
17	<i>Soalnya ulun, ekan agak ini sebenarnya, kemarin itu kan bikinnya</i>	
18	<i>pas liburnya, pas ada dirumah terus pas ke banjar lagi tu,</i>	
19	<i>agak- agak ini, apa sih bingung gitu mengaturnya kaya gimana,</i>	
20	<i>kemarin tuh sempat, jadwal kuliah agak berantakan gitu, kan</i>	
21	<i>kurikulumnya baru, jadi mengatur jadwal dari prodinya tuh agak-</i>	
22	<i>agak apa ya, agak-agak nabrak lah, kaya gitu sama matkul-matkul</i>	
23	<i>yang lain, soalnya kan sudah masuk peminatan, jadi nabrak gitu lo,</i>	
24	<i>jadi ulun kaya bingung nih, akhirnya ya sudah nanti saja nanti.</i>	Ketidaksesuaian Jadwal dengan Aktivitas Sehari-hari (DAP): B25-B51
25	Oh gitu ya, jadwalnya agak rancu lah?	
26	<i>Iya, tapi beda kaya gitu loh, kurikulumnya dulu kan peminatan tuh</i>	
27	<i>eee, kalo pian berapa, mengambil mata kuliah pilihan, tiga ya?</i>	
28	Lupa nah, hehheheh	
29	<i>Kalo tiga deh dulu tuh, tiga itu cuman di peminatan yang</i>	
30	<i>kita pilih aja yang dipilih, kalo sekarang tuh, dua mata kuliah</i>	
31	<i>peminatan kita, sama satu mata kuliah lintas minat.</i>	
32	Ooh ada lintas minatnya?	
33	<i>Iya, ada lintas minatnya, kalo ulun kan ambilnya klinis, jadi dua</i>	
34	<i>klinis, satu lintas minat yang lain, makannya kearin tuh, agak-agak</i>	
35	<i>bingung juga deh di prodi mengatur-ngatur jadwal ulun sudah</i>	
36	<i>sudah kaya sudah bete, melihat jadwal kaya, aduh susah</i>	
37	<i>nih, jadi sudah keburu males duluan.</i>	
38	<i>Hmm, gitu, tapi kira-kira dalam mengatur waktu tadi tuh adalah</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

39	<i>waktu-waktu yang sesuai dan waktu-waktu yang tidak sesua</i>	
40	listnya, ada tidak?	
41	<i>Ada, itukan tergantung ini juga, ada kadang ada momen</i>	
42	<i>yang tidak terduga, kaya gitu nah, nah yang awalnya misal kaya</i>	
43	<i>ulun, eeee mau kemana gitu akhirnya gak bisa karena ada suatu hal</i>	
44	<i>yang harus dikerjakan.</i>	
45	Misalnya di rumah, rencananya mau mengerjakan tugas sekaligus	
46	makalah atau sekaligus, sekaligus malah ngerjain nyuci piring	
47	atau nyuci baju, pernah lah kaya itu?	
48	<i>Kalo kaya gitu sih eee, ulun kada pernah karena ngerjainnya kan</i>	
49	<i>dirumah aja, kaya gitu kecuali kalo mau kemana kaya gitu, harus</i>	
50	<i>keluar rumah kaya gitu, nah itu baru kadang ada yang tidak sesuai</i>	
51	<i>sama list.</i>	
52	Kira-kira dalam aktivitas itu pernah merasa lelah lah, dengan	
53	padatnya kegiatan?	
54	<i>Kalau lelah ada pasti, pas selama bikin tudulis itu ulun</i>	
55	<i>mengira-ngira dulu nih, kan kada mungkin ulun bikin banyak-</i>	
56	<i>banyak tudulis tapi kada dikerjain, jadi ulun mengira-ngira</i>	
57	<i>kegiatan ini nih ulun bikin harus bisa, harus sanggup ulun lakukan,</i>	
58	<i>gitu jada, prinsipnya tuh gak usah banyak-banyak sedikit gak papa</i>	
59	<i>yang penting dikerjain semua gitu.</i>	
60	Tapi ada ya, kondisi lelah?	Gejala Burnout secara Fisik dan Psikologis (DAP): B62–B69
61	<i>Ada, ada pasti ada.</i>	
62	Bisakah Anda menceritakan bagaimana perasaan Anda ketika	
63	mengalami tekanan atau kelelahan dari aktivitas kuliah?	
64	<i>Cape pasti, kadang jadi ga ada tenaga buat melakukan hal lain.</i>	
65	<i>Pusing, mumet karena banyak yang harus dikerjakan, mengantuk.</i>	
66	Apa saja gejala fisik atau emosional yang Anda rasakan saat	
67	merasa lelah?	
68	<i>Kalo fisik lemes, kaya ga ada tenaganya, males buat beraktivitas.</i>	
69	<i>Kalo emosional nya jadi sensitif mudah marah dan tersinggung.</i>	
70	Saat Anda merasa sangat lelah secara emosional, apakah ada	
71	momen tertentu yang menjadi pemicunya? Bisa diceritakan	
72	secara rinci?	
73	<i>Pemicunya banyak pekerjaan yang diberikan di satu waktu, jadi ada</i>	Strategi Pengelolaan Kelelahan: Break, Hobi, dan Tidur (DAP): B70–B116
74	<i>tekanan yang dirasakan. Omongan tidak enak yang diucapkan</i>	
75	<i>orang lain karena saya orang pemikir mudah overthinking.</i>	
76	Apakah ada situasi memperparah rasa kelelahan anda?	
77	<i>Situasi yang memperparah kelelahan, mungkin multitasking</i>	
78	<i>kayaknya apa ya, apalagi kalo kuliah mislanya, ada satu tugas</i>	
79	<i>yang misalnya harus dikumpulkan di satu hari terus pengerjaannya</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

80	<i>itu mepet gitu, akhirnya tuh harus bagi-bagi yang mana dulu nih</i>	
81	<i>yang harus dikerjain, akhirnya pusing sendiri gitu,</i>	
82	Selain itu kira-kira apa lagi, misalnya ada kegiatan tak terduga	
83	kejadian tak terduga misalnya?	
84	<i>Hmm, apa ya kalo yang ulun sadari sejauh ini multitasking aja sih,</i>	
85	<i>paling yang bikin capek tuh kalo ada kegiatan yang eee kegiatan</i>	
86	<i>yang bikin capek fisik gitu loh, yang outdoor.</i>	
87	Pernah kah uput waktu tidur, sudah tidur nih, tidurnya padahal	
88	lebih cepat, lebih awal, bangun bangun tidur tetapi masih sakit	
89	badan masih cape, cape, masih pegal?	
90	<i>Penah,</i>	
91	Sering atau enggak?	
92	<i>Sering</i>	
93	Itu kira-kira kenapa, pernah dipikirkan lah?	
94	<i>Ulun agak bingung juga sebenarnya, sudah tidur-tidur cepat tapi</i>	
95	<i>bangun-bangun masih capek, tapi gimana ya, bungun ulun deh,</i>	
96	<i>mungkin memang karena ini aja kali aja kada sih, kadang kan kada</i>	
97	Terus ketika lelah kadang kada misalnya hari minggu	
98	akhirnya memutuskan tidur lagi aja?	
99	<i>ada-ada. Beberapa kali ada, tapi kada sering.</i>	
100	Kira-kira untuk uput cara mengelola kelelahan emosional, kira	
101	kira bagaimana?	
102	<i>Kalau emosional ulun sih lebih melakukan sesuatu yang ulun suka,</i>	
103	<i>karenakan misalnya nih kalo misalnya ulun lagi banyak kerjaan</i>	
104	<i>harus bikin makalah beberapa kelompok misalnya, kalo ulun</i>	
105	<i>paksakan akhirnya kada maksimal tuh kerjanya, nah ulun</i>	
106	<i>memutuskan untuk break dulu nih gitu dan ulun lakukan sesuatu</i>	
107	<i>hal yang ulun suka, contoh, hobi, mislanya nonton, atau</i>	
108	<i>mendengarkan musik, atau main game mungkin pokoknya hal</i>	
109	<i>bikin senang kalo memang sudah selesai karena tadi tanggung</i>	
110	<i>jawabnya belum selesai, baru dikerjain lagi.</i>	
111	Kalo secara fisik, apa kaya apa mengolahnya?	
112	<i>Kalo secara fisik, paling mengurangi kegiatan fisik.</i>	
113	Kalo tidur?	
114	<i>E'eh kalo tidur mislanya.</i>	
115	atau rebahan aja?	
116	<i>Ya benar rebahan aja.</i>	
117	Pernah ada suatu momen uput kehilangan motivasi untuk	Kehilangan Motivasi dan Perilaku Menunda- nunda (DAP): B117-B134
118	melakukan hal sesuatu, tugas atau semacamnya?	
119	<i>Kehilangan motivasi, ada</i>	
120	Atau ah nanti aja dulu ngerjakan ini dulu atau,	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

121	<i>Ada</i>	
122	Ah mau istirahat dulu atau bagaimana?	
123	<i>Ada</i>	
124	Ada?	
125	<i>Itu, Itu sebenarnya lebih ke karena, sebenarnya ini kekurangan</i>	
126	<i>ulun jua sih, ulun tuh terlalu ee sering menunda nunda,</i>	
127	<i>menunda-nunda pekerjaan. Makanya sebenarnya salah satu cara</i>	
128	<i>ulun supaya kada menunda nunda itu ya bikin tudulis tadi,</i>	
129	<i>karena kebiasaan ulun sih, karena sering menunda-nunda, sama</i>	
130	<i>ee kadang ada juga yang memang motivasi tuh karena sudah</i>	
131	<i>bete kaya gitu loh, misalnya nih ada tugas kelompok, tapi ada</i>	
132	<i>mislanya dosen bikin bete, atau teman bikin bete ya udah nanti</i>	
133	<i>dulu deh, nah gitu, lebih ke mempengaruhi mood ulun ya udah</i>	
134	<i>nanti dulu kaya gitu.</i>	
135	Bagaimana kelelahan tersebut memengaruhi keseharian	
136	Anda, seperti belajar atau berinteraksi dengan teman?	
137	<i>Jadi malas beraktivitas, seperti beberes rumah, masak, dll.</i>	
138	<i>Belajar atau nugas juga jadi sering menunda-nunda. Kalau</i>	
139	<i>berinteraksi dengan teman dulu pernah menarik diri dari</i>	
140	<i>lingkungan sosial, merasa capek kalo harus ketemu orang banyak.</i>	Dampak Burnout terhadap Kegiatan Sosial dan Akademik (DAP): B135–B140
141	Kira-kira pernahkah merasakan baru bete-betanya baru gak	
142	mood tapi tetap tetap memaksakan mengerjakan tugas,	
143	pernah lah kaya itu?	
144	<i>Pernah deh pernah, heem pernah</i>	
145	Lalu perasaanya gimana?	
146	<i>Perasaannya agak ini sih agak jengkel, karen kesan nya agak</i>	
147	<i>terpaksa melakukannya, itu sih ya akhirnya, karena jengkel tadi</i>	
148	<i>agak kesel ngerjainnya sambil ngedumel, gitu lah, cape kaya</i>	
149	<i>gitu, tapi ya akhirnya selesai walaupun sambil ngomel-ngomel</i>	
150	<i>sambil ngeluh</i>	
151	Kira-kira ada, efek sendiri lah dari tubuhmu, kira kira,	
152	misalnya akhirnya kamu kok rasanya lebih cepat lelah padahal	
153	baru ngerjain sedikit?	
154	<i>Iya, akhirnya memang jadi lebih cepat capek.</i>	
155	Atau akhirnya jadi lekas pusing atau semacamnya?	
156	<i>Iya sih, badan iya, badan memang terasa lebih capek,</i>	
157	<i>ngerjainnya jadi lebih pusing, karena lebih terpaksa kaya gitu.</i>	
158	Kira-kira situasi atau hal apa yang dilakukan uput agar	
159	mengembalikan motivasi tadi? Untuk mengembalikan	
160	motivasi?	
161	<i>Kalo bisa tu memang ya break dulu, kalo memang badan capek,</i>	
162	<i>jadi harus melakukan sesuatu yang ulun suka dulu, kaya gitu</i>	Burnout akibat Kegiatan Sosial/Relawan Intensif (DAP): B157–B204

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

163	<i>baru dimulai lagi, itu pun harus yang dipaksa dulu gitu loh,</i>
164	<i>badannya, harus kerja ini, soalnya kalo gak mulai-mulai, gak</i>
165	<i>bakal selesai.</i>
166	Untuk kelelahan sendiri apakah pernah, uput sampai sakit?
167	Merasa kok tiba-tiba badan nih kaya demam, mudah banget
168	dema atau semacamnya, kok tau-tau sakit atau semacamnya.
169	<i>Jarang sih, atau ulunnya yang kada ngeh, soalnya ulun kalo</i>
170	<i>sakit tuh kaya ya udah gitu.</i>
171	Tapi akhir-akhir ini rancak lah sakit, full atau demam?
172	<i>Nggak sih, alhamdulillahnya enggak, ulun tuh ee kalo sakit tuh</i>
173	<i>lebih ke kalau terlalu banyak kegiatan fisik, kemarin tuh</i>
174	<i>terakhir sakit itu karena ee sebenarnya dibidang kerja gak juga,</i>
175	<i>statusnya ulun tuh bukan karyawan tapi relawan kerja di salah</i>
176	<i>satu sekolah anak berkebutuhan khusus jadi guru pendamping</i>
177	<i>disitu sama jadi ko-terapi jadi kaya asisten terapis gitu, jadi</i>
178	<i>sakitnya itu ya beneran sakit, sampai masuk rumah sakit</i>
179	<i>kemarin tuh, tapi tuh karena memang kelelahan fisik kaya gitu,</i>
180	<i>kalo emosional sih lebih ke jarang merasakan mungkin ulun</i>
181	<i>nya yang kada sadar kaya gitu.</i>
182	Itu pernah berapa kali kaya itu, sampai masuk rumah sakit,
183	atau dulu-dulu pernah?
184	<i>Dulu-dulu memang pernah, memang yang kalo udah kecapean</i>
185	<i>tuh sakit gitu.</i>
186	Berapa hari kemarin tuh dibawa kerumah sakit?
187	<i>Kerumah sakit tu sebenarnya cuma buat berobat aja, sempat</i>
188	<i>infus juga, Cuma infusnya cuman infus buster gitu aja.</i>
189	kalo boleh tau kegiatannya disana tuh ngapain aja waktu jadi
190	relawan tuh?
191	<i>Sebenarnya dibidang capek-capek banget sebenarnya</i>
192	<i>kegiatannya full satu minggu tuh, bahkan hari minggu pun</i>
193	<i>terkadang ada kegiatannya.</i>
194	Dari pagi sampai malam?
195	<i>Dari pagi sampai sore, nah kalo jadwal ulun tuh senin sampai</i>
196	<i>jumat itu, enggak dari pagi sampai sabtu itu pagi sampai jam 12</i>
197	<i>siang jadi guru pendamping di TK, KB TK Paud nah itu, terus</i>
198	<i>siangnya dari setelah dzuhur sampai sore baru jadi asisten</i>
199	<i>terapis, kadang hari sabtunya siang ada kegiatan kaya pelatihan</i>
200	<i>apa kaya apa itu ikut, terus hari minggu biasanya ada kegiatan-</i>
201	<i>kegiatan ee kemarin pas ulun tuh kebetulan masuk bulan</i>
202	<i>agustus, jadi acara-acara 17 agustus kaya gitu-kaya gitu di hari</i>
203	<i>minggunya, biasanya kaya gitu sih.</i>

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

204	Sampai masuk rumah sakit lah!	
205	<i>He'em.</i>	
206	Kira-kira uput pernah merasa tidak peduli terhadap perasaan	
207	atau kebutuhan orang di sekitar uput? Iya mislanya waktu	
208	baru capek-capeknya, atau baru bosan, jadi ada orang minta	
209	tolong semacamnya gak dihiraukan?	
210	<i>Kayaknya kalo pernah pun kayaknya ulun gak bisa ulun kada</i>	
211	<i>bisa yang bujur-bujur kada peduli, yang sampai ulun kada</i>	
212	<i>mengherani tuh jarang sih sebenarnya, soalnya ulun tuh tipe</i>	
213	<i>yang pemikir orangnya, jadi kalo misalnya orang nang eee ada</i>	
214	<i>apa tuh, ulun ke aduh kaya apa yok, kaya apa yok, ke gitu, jadi</i>	
215	<i>kalau bisa pun sebisa mungkin ulun tetap misalnya nih kaya</i>	
216	<i>pian minta tolong lewat chat sebisa mungkin tetap ulun balas,</i>	
217	<i>tapi mungkin lebih slow respon kaya gitu.</i>	
218	Lebih slow respon lah?	
219	<i>Iya</i>	
220	Kira-kira ketika responnya lambat tuh, mempengaruhi	
221	hubungan uput lah, sama kawan-kawan?	
222	<i>Sejauh ini alhamdulillah kada papa karena mungkin lok dia ini</i>	
223	<i>nih minta tolong ke ulun tapi masih ada opsi lain jadi kada,</i>	
224	<i>kawan ulun nih kada masalah kalau memang ulun slow respon,</i>	
225	<i>dan ulun pun kalo memang ulun ee kada bisa kaya gitu nah,</i>	
226	<i>pasti ulun konfirmasi, kaya maaf lah lagi kada bisa nih, soalnya</i>	
227	<i>lagi ini-ini ini kaya gitu, dan alhamdulillahnya kawan ulun</i>	
228	<i>maklum aja kaya gitu.</i>	
229	Upot pernahkah, ee kaya menjahui interaksi sosial ketika baru	
230	lapah-lapahnya atau penegn milih untuk tidur aja atau	
231	semacamnya gak mau berinteraksi dulu?	
232	<i>Pernah- pernah.</i>	
233	Itu pada momen seperti apa, atau kondisiseperti apa biasanya?	
234	Yang akhir-akhir ini atau sebelum-sebelumnya?	
235	Yang akhir-akhir ini atau sebelum-sebelumnya mungkin?	
236	<i>Nah kalo yang ini sebenarnya agak beda banget lah, kalo yang</i>	
237	<i>sebelum-sebelumnya itu karena eee, gimana ya</i>	
238	<i>menjelaskannya, menghindari interaksi sosial tu dari diri ulun</i>	
239	<i>sendiri sih, karena saat itu memang ada problem lok, pokoknya</i>	
240	<i>problem keluarga, tambah lagi bukan problem kuliah sih,</i>	
241	<i>memang capek kuliah akhirnya ulun tuh agak dwon lah kaya</i>	
242	<i>gitu, agak susah mengendalikan emosi terus ee agak lebih</i>	
243	<i>sensitif kek gitu, terus ketemu orang tuh jadi gampang capek,</i>	
244	<i>nah akhirnya ulun tuh ya udah dirumah aja dulu, kaya gitu.</i>	
		Penarikan Diri dan Gangguan Interaksi Sosial (DAP): B205–B232
		Kesadaran Diri dan Pencarian Bantuan Psikologis (DAP): B233–B296

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

245	Baru banyak pikiran ya jadi pengen menghindari suasana itu.	
246	<i>Betul.</i>	
247	Pernahkah Anda merasa ingin menjauh atau menghindar	
248	dari tugas-tugas kuliah atau hubungan dengan	
249	teman/keluarga? Jika ya, bisa diceritakan?	
250	<i>Pernah. Menghindar tugas kuliah dan kepikiran ga ngerjain itu</i>	
251	<i>pernah, tapi akhirnya tetap dikerjakan karena itu tanggung</i>	
252	<i>jawab walaupun mepet tenggat waktu pengumpulan.</i>	
253	<i>Menghindari teman dan keluarga juga pernah karna memang</i>	
254	<i>punya problem keluarga, jadi tujuan menghindar karena mau</i>	
255	<i>punya waktu sendiri dan menyenangkan diri sendiri.</i>	
256	<i>Kira-kira bagaimana perasaan uput saat menyadari sikap itu,</i>	
257	<i>setelah uput o'iya kok aku mengurung diri, kok aku menjauh</i>	
258	<i>i interaksi sama kawan - kawan setelah itu, seminggu</i>	
259	<i>kemudian kali, atau beberapa hari kemudian perasaanya</i>	
260	<i>kaya apa ketika menjauhi dari interaksi sosial.</i>	
261	<i>Sebentar, ulun sebenarnya kaya gimana yah, ada-ada kaya itu</i>	
262	<i>ulun tuh aduh ini nih kenapa yok, lebih ke bertanya-tanya aku</i>	
263	<i>nih kek gini, ada apa yok sama diriku kegitu, mungkin bukan</i>	
264	<i>kaya, apa yok, intinya lebih ke bertanya-tanya sih.</i>	
265	Terus kira-kira kemarin berapa lama, yang terakhir tuh?	
266	<i>Nah kemarin itu, itu tahun kemarin pas pokoknya awalnya tuh</i>	
267	<i>bulan puasa lah, sebelum bulan puasa tuh sebenarnya sudah ada</i>	
268	<i>problem itu tuh yang bikin pikiran banget cuman mungkin saat</i>	
269	<i>itu tuh bukan pas parahnya ulun gitu nah, nah pas parahnya tuh</i>	
270	<i>pas bulan puasa, pokoknya ulun terlalu banyak memaksakan</i>	
271	<i>diri lah pas bulan puasa itu, akhirnya sampai kuliah pun ulun</i>	
272	<i>sampai sering izin kaya gitu, terus eee lanjutnya tuh setelah</i>	
273	<i>lebaran kan awlanya ulun tuh mikir kaya nya nih memang lagi</i>	
274	<i>capek aja terus mungkin memang homesick pulang lah</i>	
275	<i>akhirnya, pulkam, pas pulkam ya udah gak papa, soalnya kan</i>	
276	<i>ketemu keluarga dan lain-lain, pas disana memang ya udah gak</i>	
277	<i>papa, balik lagi kesini, balik lagikek gitu akhirnya kaya</i>	
278	<i>menarik diri lagi, gak mau temenan apa lah kek gitu, dan ulun</i>	
279	<i>cederug mememdam sama perasaan ulun jadi kada ee lebih</i>	
280	<i>memang kada pernah cerita sama-sama seseorang, makanya</i>	
281	<i>akhirnya menarik diri, itu kalo kada salah 2 bulanan lebih deh</i>	
282	<i>kaya gitu, nah karena ulun merasa itu sudah kada beres ulun</i>	
283	<i>berpikir lah untuk ke psikolog kemarin tuh, tapi masih maju</i>	
284	<i>mundur nih, akhirnya ulun tanya-tanya lah ke gitu ke temen</i>	
285	<i>yang memang sudah pernah ke psikolog, akhirnya dapat</i>	
		Perasaan Putus Asa dan Tanda-tanda Krisis Emosional (DAP): B297–B324

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

286	<i>motivasi lah disitu, ya udah gak papa nih ke psikolog aja, tapi</i>
287	<i>sebelum itu ulun datang dulu ke dosen, dosen yang memang</i>
288	<i>kayaknya ee ulun nih merasa nyaman kek gitu untuk sering ke</i>
289	<i>sidin, sering lah dulu ke ibu dosen ini, alhamdulillahnya itu</i>
290	<i>merasa lebih oke, nah awalnya disitu loh merasa oh kada perlu</i>
291	<i>lagi deh di Psikolog, ternyata kada sampai seminggu balik lagi</i>
292	<i>kek gitu, pokoknya pikiran-pikiran yang gak-enggak lah</i>
293	<i>akhirnya tetap lah memutuskan ke psikolog, nah ke psikolog itu</i>
294	<i>barulah oh kamu ini lagi stres, memang lagi capek itu tadi</i>
295	<i>solusinya ulun memang harus cerita lah ke orang jangan terlalu</i>
296	<i>memendem sendiri kata psikolognya kaya gitu, terus coba cari</i>
297	<i>kegiatan yang memang ulun suka, yang memang ulun senang,</i>
298	<i>dari situ ulun akhirnya belajar uh apa nih hal yang ulun suka</i>
299	<i>karena sebelumnya memang ulun tuh belum kenal lah dengan</i>
300	<i>diri ulun gitu, makannya makin kesini makin ke sini tuh, lebih</i>
301	<i>tertata lah kaya gitu, lebih kenal lah lagi sama diri ulun,</i>
302	<i>akhirnya lebih bisa mengelola itu, makanya sekarang</i>
303	<i>sebenarnya lebih sebenarnya kadang ada momen yang kaya</i>
304	<i>gitun nah momen yang kaya gitu cuman sekarang tuh lebih bisa</i>
305	<i>mengatasinya lah bisa sudah tau solusinya nih kalo misalnya</i>
306	<i>lagi merasa kaya gitu, oh aku harus kaya gini dulu gitu, nah</i>
307	<i>agak panjang ya, paham aja lah ya.</i>
308	Sampai jarang masuk kuliah lah!
309	<i>Ho'oh</i>
310	Kalo boleh tau semalam tuh yang dirasakan bagaimana sih?
311	<i>Yang dirasakan ituh, kayaknya kalo di hitung-hitung sebenarnya</i>
312	<i>setahun itu deh, setahun itu ya memang lagi berat beratnya kaya gitu.</i>
313	Takut kah atau bagaimana, rasanya tuh takut atau bagaimana?
314	<i>Yang ulun rasakan tuh sebenarnya, yang paling berasa tuh</i>
315	<i>putus asa sih, kaya ulun tuh capek, ulun tuh kada mau</i>
316	<i>melakukan apa-apa lah, bahkan di rumah pun lebih sering tidur,</i>
317	<i>makan pun kaya kalo udah yang merasa aduh pusing deh,</i>
318	<i>kayaknya apa deh baru makan, sampai ee pokoknya stres</i>
319	<i>banget lah saat itu tuh, putus asa lah, terus rasanya tuh memang</i>
320	<i>lebih sering cemas kaya gitu, sama akhirnya tuh sampai</i>
321	<i>mempengaruhi jadwal mens nah itu ulun notif disitu, kaya aduh</i>
322	<i>ini sudah kada beres makanya saat itu ulun langsung</i>
323	<i>memutuskan ke psikolog karena ulun merasa kalo keterusan</i>
324	<i>kaya ini ini kada bagus jua nih gasan diri ulun, ke gitu.</i>

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

325	Bahkan mempengaruhi jadwal men lah? Telat berapa lama	Burnout yang Mempengaruhi Siklus Biologis (Menstruasi) (DAP): B325–B336
326	akhirnya?	
327	<i>Aduh, ulun lupa lagi kemarin tuh, kalo maju maju lebih maju,</i>	
328	<i>jadi, kaya apa yok jadwalnya tuh, bahkan ulun tuh kemarin</i>	
329	<i>sempet nanya gitu nah sama temen-temen. Hari bersih ulun tuh</i>	
330	<i>sedikit gitu lo, pas ulun hitung-hitung tuh malah di batas yang</i>	
331	<i>kada normal, hampir di batas yang kada normal jadi kaya ah ee</i>	
332	<i>tapi kalo jar temen ulun kalo di tanggal itu sebenarnya masih</i>	
333	<i>termasuk jadwal mens bukan yang lain-lain kaya gitu, jadi ulun</i>	
334	<i>kaya aduh ini kada beras, kaya gitu, sudah kaya gini, tapi itu di</i>	
335	<i>satu bulan itu aja sih sebenarnya, karena kan setelah itu</i>	
336	<i>langsung memutuskan ke psikolog gitu.</i>	
337	Dari psikolog ada di suruh apa, seperti apa untuk menangani	Saran Psikolog dan Mindfulness sebagai Intervensi (DAP): B337–B352
338	masalah mu?	
339	<i>Disuruh untuk coba membuka diri tuk cerita, jangan terlalu</i>	
340	<i>memendam emosi karena ulun kalo misalnya kaya mau nangis</i>	
341	<i>tuh tertahan ke gitu, kalo marah ke tahan, terus coba cari hal</i>	
342	<i>yang disukai, terus jangan terlalu memendam emosi sama</i>	
343	<i>belajar ini mindfulness atau kemarin tuh kaya gitu, kalo sidin</i>	
344	<i>mencontohkannya tuh, kaya coba kamu, kaya contohnya kaya</i>	
345	<i>melihat langit aja, kalo melihat langit tuh ya sudah di nikmati</i>	
346	<i>dengan kesadaran penuh kata sidin kaya gitu gak usah ada</i>	
347	<i>jasmin apa pun cuman nikmati ajakata sidin kaya gitu, ya udah</i>	
348	<i>ulun coba akhirnya, memang beberapa kali tuh ada-ada naik</i>	
349	<i>turunnya lah, memang ada fasenya ulun tuh balik lagi kaya gitu,</i>	
350	<i>tapi kan sudah di ajarin nih caranya coba lagi. Kaya gitu.lebih</i>	
351	<i>ke mengelola emosinya sih, yang di notif banget supaya gak</i>	
352	<i>terlalu memendam gitu.</i>	
353	Terus selama ini artinya kalo ada emosi sedih mau nangis	menahanan Emosi dan Ledakan saat Sendiri (DAP): B353–B361
354	ditahan gak pernah nangis,kalo mau marah gak pernah	
355	marah?	
356	<i>Lebih ke bukan gak pernah ya, memang kadang tuh kadang</i>	
357	<i>memang bisa nangis cuman ee paling kaya gimana ya kalo ulun</i>	
358	<i>memvisualkan setetes dua tetes keluar udah kaya gitu, tapi</i>	
359	<i>masih nyesek gitu lo rasanya, ulun tuh baru bisa bener-bener</i>	
360	<i>mengeluarkan emosi tuh saat sendiri, pas sendiri saat malam</i>	
361	<i>pas mau jam-jam tidur kaya gitu.</i>	
362	Jadi semalam tuh rancak pas mau tidur tiba-tiba nangis sendiri?	Ketakutan akan Penilaian Orang Lain dan Keinginan Menyembunyikan Emosi (DAP): B362–B373
363	<i>Heem, heem tiba-tiba nangis sendiri, bahkan pernah kaya dalam</i>	
364	Itu kemarin tuh, ada ketakutan atau semacamnya sampai gak	
365	berani cerita ke orang lain, atau sahabatnya misalnya,	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

366	atau keluarga?	
367	<i>Heeh, ketakutanya tuh lebih ke ulun takut diiii apa yok, takut</i>	
368	<i>merepotkan orang ada, takut gimana ya pokoknya takut ama</i>	
369	<i>omongan orang lah kaya gitu sama ada ulun, karena mungkin</i>	
370	<i>ulun tuh merasa kaya maunya tuh dilihat gak papa aja gitu lo di</i>	
371	<i>hadapan orang, terlihatnya ya udah kaya gitu uput kaya gini,</i>	
372	<i>kada mau kelihatan uput tuh lagi sedih, uput tuh agi ada makanya</i>	
373	<i>akhirnya ulun lebih menutupi gitu.</i>	
374	Tapi sekarang kira-kira kaya apa, sudah mendingan, baik?	
375	<i>Sekarang alhamdulillah ulun kada pernah di fase yang se dwon</i>	
376	<i>itu, karena kemarin tuh ee sebelum itu memang ulun sempat</i>	
377	<i>yang sering nulis, cuma sempat ke stop juga, itu kemarin tuh</i>	
378	<i>sampai kay sampai sebulan dua bulan itu nulis, habis itu ke stop</i>	
379	<i>berapa lama juga, nah pas bulan desember kemarin kan kami</i>	
380	<i>sudah masuk mata kuliah eksperimen, nah ee temen ulun ada</i>	
381	<i>yang mengangkat tema itu tentang gratitude journal, nah saat</i>	
382	<i>itu tuh ulun di ajak buat jadi subjek buat ikut eksperimen</i>	
383	<i>mereka ya udah ikut, nah pas itu tu akhirnya kaya apa yok, ulun</i>	
384	<i>tuh lebih menyadari kaya gitu nah, soalnya kan sebenarnya kan</i>	
385	<i>pas di bulan desember itu-tu ulun ada juga fasenya yang ulun</i>	
386	<i>dwon banget dalam satu bulan itu, akhirnya coba itu, nah pas</i>	
387	<i>coba itu akhirnya ulun lebih terbuka lah kaya gitu kepikiran</i>	
388	<i>kalau selama ini tuh ada lo hal-hal yang sebenarnya ee apa ya</i>	
389	<i>hal-hal baik lah kaya itu, abnyak hal-hal baik dihidup ulun tapi</i>	
390	<i>ulun kada menayadari, karena kan dari gratitude journal tadi</i>	
391	<i>kan ditulis tuh hal-hal apa yang bikin ulun tuh senang, hal-hal</i>	
392	<i>yang bikin ulun tuh ber syukur kaya gitu, nah dari situ awalnya</i>	
393	<i>kan cuma seminggu akhirnya ulun teruskan lah karena ulun</i>	
394	<i>merasa sangat-sangat berpengaruh di ulun, nah dari situ ya udah</i>	
395	<i>lebih enjoiy aja kaya gitu.</i>	
396	Jadi kira-kira semalam tuh setelah mulai membaik, baru mulai	
397	komunikasi sama orang ya?	
398	<i>Sebenarnya sebelumnya memang sudah ada komunikasi,</i>	
399	<i>setelah dari psikolog tuh sudah mencoba untuk terbuka lah kaya</i>	
400	<i>gitu, cuman ulun tuh membatasi, kaya gitu nah, membatasi tuh</i>	
401	<i>lebih kaya mengungkapkan apa yang ulun rasa, jadi kalo ulun</i>	
402	<i>merasa kan kalo misalnya ngomong ke orang tuh kada bisa</i>	
403	<i>sepenuhnya kaya gitu nah, ulun tuh percaya dan ulun tuh bisa</i>	
404	<i>mengungkapkan apa yang ada apa yang ulun rasa, nah kalo</i>	
405	<i>ditulis itu kan beda yang tau kan cuman ulun kada ada yang</i>	
406	<i>membaca, nah akhirnya kalo dari nulis itu ulun tumpahkanlah</i>	

Proses Pemulihan dan Reorganisasi Diri melalui Tulisan (DAP): B374-B408

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

407	<i>semua kaya gitu, nah dari situ akhirnya yang benar-benar</i>	
408	<i>membalik tuh dari situ.</i>	
409	Bagaimana perasaan Anda terhadap lingkungan kampus	
410	atau orang-orang di sekitar saat Anda merasa burnout?	
411	<i>Alhamdulillah lingkungan pertemanan saya positif. Kalau</i>	Keterbukaan Diri Terbatas dan Self-disclosure Lewat Tulisan (DAP): B409–B417
412	<i>oknum-oknum yang bikin kesal itu pasti ada dan tidak bisa</i>	
413	<i>dihindari. Tapi untuk circle pertemanan itu sendiri, orang-orang</i>	
414	<i>terdekat sangat positif, banyak ngasih pelajaran baik, mau</i>	
415	<i>mendengarkan keluh kesah, selalu ada kalau butuh apa apa,</i>	
416	<i>menerima di keadaan apapun, juga menghargai jika saya ingin</i>	
417	<i>minta waktu sendiri.</i>	
418	Apakah ada momen ketika Anda merasa tidak lagi menjadi	
419	'diri sendiri' di tengah tekanan kuliah? Apa yang Anda	
420	pikirkan atau rasakan saat itu?	
421	<i>kalau diingat ingat kayaknya ga pernah. Eh tapi mungkin ini,</i>	Lingkungan Sosial sebagai Dukungan atau Tekanan (DAP): B418–B426
422	<i>ini jadi penyesalan terbesar juga, pernah self harm dan mau</i>	
423	<i>bunuh diri itu merasa putus asa banget. Untungnya lingkungan</i>	
424	<i>positif dan membuat sadar dan berkembang lebih baik. Pastinya</i>	
425	<i>juga faktor belajar agama itu penting banget buat jadi</i>	
426	<i>pengingat.</i>	
427	Upot apakah pernah merasa sendirian, kesepian, walau upot	
428	baru dilingkungan yang rame?	
429	<i>Kayaknya beberapa kali pernah deh tapi udah yang lama banget</i>	
430	<i>kaya gitu.</i>	Self-harm dan Pemikiran Bunuh Diri karena Tekanan Eksternal (DAP): B427–B436
431	Pernah ya?	
432	<i>He'eh.</i>	
433	Kalo boleh tau, kira-kira situasinya kaya apa?	
434	<i>Kalo seingat ulun lah, mungkin saat itu pada lingkungan</i>	
435	<i>keluarga atau pertemanan yang meolah ulun rasa sendiri tuh</i>	
436	<i>ketika, ulun ada di situ tapi kaya kada di ajak ngomong gitu</i>	
437	<i>nag, kalo kada di ajak ngomong tu ya terkadang tuh ya sudah</i>	Perasaan Kesepian di Tengah Keramaian (DAP): B437–B440
438	<i>ya gitu aja, cuma kadang tu ada merasa kaya seolah olah ulun</i>	
439	<i>tuh kada ada di situ, nah kaya itu kadang ada, di beberapa</i>	
440	<i>situasi, cuma ya jarang, kada selalu nah gitu.</i>	
441	Apakah ada, orang yang bisa memahami kesulitan upot?	
442	<i>Karena ulun baru-baru kemarin aja udah mulai coba cerita ada</i>	Pentingnya Sosok Teman Curhat dan Dukungan Emosional (DAP): B441–B468
443	<i>memang bisa paham dan akhirnya percaya, selan mama ulun,</i>	
444	<i>eee ada satu teman kalo diperkuliahan, ada satu teman yang itu</i>	
445	<i>memang eee ulun dari SD, SMP satu sekolah satu kelas,</i>	
446	<i>pisahny cuman pas masa SMA, kuliahnya kumpul lagi, nah itu</i>	
447	<i>satu teman yang memang apa-apa tu bisa dibilang kaya eee apa</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

448	<i>yok, pokoknya apa-apa tentang ulun tuh inya sudah tau</i>	
449	Kalo boleh tau siapa tuh?	
450	<i>Itu ee namanya yasmin, ada yang kemarin ulun kirim ke kontak</i>	
451	<i>pian, itu sih tapi eee sebelumnya ada beberapa, bukan bebebara</i>	
452	<i>sih, dua-dua, dua teman cowok yang ee apa yok bisa dibilang</i>	
453	<i>tuh jadi teman curhat lah kaya gitu, karena menurut ulun, secara</i>	
454	<i>pemikiran mereka tuh lebih dewasa lebih, tenang lah kalo</i>	
455	<i>menghadapi ulun yang kalo bercerita tu terlalu dar der dor lah</i>	
456	<i>kaya gitu, itu dua teman, cuma memang jarang, kalo mau cerita</i>	
457	<i>ke sana bahkan untuk sekarang hampir tidak pernah lagi.</i>	
458	<i>Yasmin tadi tuh ada kah cerita-cerita yang bisa diceritakan</i>	
459	<i>atau tidak, atau semuanya bisa diceritakan ke yasmin.</i>	
460	<i>Semuanya bisa diceritakan sama yasmin, sebelumnya</i>	
461	<i>sebenarnya ulun lumayan membatasi jua, cerita ke yasmin tuh,</i>	
462	<i>terutama soal orang tua, tapi karena, ee ulun membatasinya tuh</i>	
463	<i>karena orang tuanya sama orang tua ulun tuh dekat, memang</i>	
464	<i>teman lama kaya gitu, harus tuh membatasi karena ulun tuh</i>	
465	<i>takutnya tuh pandangan dia ke orang tua ulun tuh beda kaya</i>	
466	<i>gitu nah, tapi akhirnya karena memang sama sama saling</i>	
467	<i>terbuka akhirnya bisa percaya lah kaya gitu jadi semua bisa</i>	
468	<i>diceritakan ke yasmin.</i>	
469	Saat Anda merasa ingin menjauh dari tugas atau orang lain,	
470	apakah ada situasi tertentu yang membuat Anda merasa	
471	paling terisolasi? Bagaimana perasaan itu berkembang?	
472	<i>kalau dari orang lain mungkin biasa aja, tapi karena saya</i>	
473	<i>anaknya pemikir bgt atau gampang overthinking itu jadi pemicu</i>	
474	<i>untuk menarik diri. Pernah merasa sering gelisah tiap malam</i>	
475	<i>dan sulit tidur, pernah self harm juga tapi ini memang faktor</i>	
476	<i>problem keluarga. Dari overthinking itu akhirnya merasa lebih</i>	
477	<i>baik ambil waktu sendiri, ada perasaan takut sama omongan</i>	
478	<i>orang juga.</i>	
479	Apakah Anda pernah merasa sinis atau tidak peduli terhadap	
480	tugas yang biasanya Anda anggap penting?" Apa yang Anda	
481	pikirkan atau rasakan saat itu?	
482	<i>Pernah deh beberapa kali, di situasi juga lagi banyak banget yang</i>	
483	<i>dipikirkan, banya tanggung jawab yang harus dipenuhi, karena</i>	
484	<i>merasa capek banget, mumet, marah, akhirnya bodo amat deh</i>	
485	<i>sama tugas, tapi akhirnya tetap di kerjain walau mepet.</i>	
486	Bagaimana Anda menilai kemampuan Anda dalam	
487	menyelesaikan tugas kuliah saat sedang mengalami burnout?	
488	<i>Sebenarnya kalau lagi burnout ga bakal ngerjain tugas karena</i>	

Perfeksionisme,
Overthinking, dan
Ekspektasi Diri
(DAP): B469–
B520

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

489	<i>rasanya pikiran nya lagi penuh. Tapi kalau keadaan</i>	
490	<i>mengharuskan untuk segera nugas, akhirnya berusaha ambil</i>	
491	<i>waktu sendiri dulu, kalau merasa sudah tenang dan plong, baru</i>	
492	<i>mulai nugas tapi dari yang mudah dulu, atau dari yang tenggat</i>	
493	<i>waktunya paling dekat.</i>	
494	Apa Anda pernah merasa tidak mampu mengatasi tantangan	
495	yang muncul?" Apa yang Anda pikirkan atau rasakan saat	
496	itu?	
497	<i>Pernah karena saya mudah overthinking. Baru liat aja udah mikir</i>	
498	<i>"bisa ga ya?" "Tapi itu susah" "takut ga bagus hasilnya". Ini juga</i>	
499	<i>dipengaruhi faktor perfeksionis tadi, jadi yang dipikirkan itu</i>	
500	<i>takut hasilnya jelek, ga bagus, ga rapi.</i>	
501	Bisakah Anda menggambarkan momen tertentu ketika Anda	
502	merasa benar-benar tidak berdaya dalam menyelesaikan	
503	tugas? Apa yang terjadi, dan bagaimana Anda meresponnya?	
504	<i>Beberapa kali pernah tugasnya lumayan berat dan butuh waktu</i>	
505	<i>yaitu penelitian dan buat jurnal lalu submit, ini saja rasanya</i>	
506	<i>sudah berat ditambah dengan dosen yang kurang lah menurut</i>	
507	<i>saya, akhirnya merasa nambah beban emosi lagi. Akhirnya</i>	
508	<i>karena tugas itu kelompok saya dan teman teman kelompok bagi</i>	
509	<i>tugas buat mengerjakannya dan akhirnya bisa di kerjain.</i>	
510	Ada situasi dimana gagal menyelesaikan tugas, atau tugas tuh	
511	gak sempurna, merasa ini tuh tugasnya belum sempurna nih	
512	tapi karena waktunya sudah habis, ya sudah kumpul saja,	
513	nah kira-kira perasaannya kaya apa?	
514	<i>Ada, kalo ulun sebenarnya agak ini ya, kaya apa yok, karena ulun</i>	
515	<i>orangnya tuh perfeksionis. Kadang kaya kesel sendiri, merasa</i>	
516	<i>tuh kaya ini bisa lebih baik lagi, cuman itu-tu kada maksimal</i>	
517	<i>karean kesalahan ulun jua korean ulun tadi tuh terlalu sering</i>	
518	<i>menunda-nunda. Akhirnya kesel tuh mengingat akan kesalahan</i>	
519	<i>diri sendiri, ya sudah kaya gitu, karena salah sendiri juga jadi</i>	
520	<i>kedepannya diperbaiki lagi.</i>	
521	Eeh, jadi ada momentum menyalahkan diri sendiri ya?	
522	<i>Karena memang salah sendiri juga sih sebenarnya.</i>	
523	Kalo ae ada kawan misalnya, kerja kelompok atau semacamnya,	Dampak Kecewaan terhadap Proses dan Hasil Akademik (DAP): B521- B544
524	sebenarnya itu salah kawan?	
525	<i>Oo nggak-nggak.</i>	
526	Pernahkah ada momen uput merasa ragu dengan kemampuan	
527	uput sendiri, kayaknya aku gak bisa deh mencapai	
528	ini,harusnya targetku ini aja.	
529	<i>Ada sih tapi kalo akademik jarang sih ulu kaya gitu, lebih kalo</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

530	<i>mengikuti kompetisi apa kaya gitu mah baru kadang merasa</i>	
531	<i>Kaya gitu, cuma memang jarang aja sih, pas mikir kaya</i>	
532	<i>itu pas lomba ikut lomba duta psikologi kemarin. itu termasuk</i>	
533	<i>hal baru yang ulun coba. Memang agak meragukan diri sendiri</i>	
534	<i>sih kemarin tuh, wah kayaknya aku kada bisa deh kaya sih itu,</i>	
535	<i>aku kada bisa deh aku lolos, pas itu tuh memang ada pikiran kaya</i>	
536	<i>itu, cuman dari ee ada dua teman lagi itu yang meolah ulun</i>	
537	<i>jadinya yakin untuk masuk duta, ikut duta, nah dari mereka tuh</i>	
538	<i>akhirnya ee adalah kaya itu lebih memotivasi itu lebih naiklah</i>	
539	<i>kaya gitu walau pun memang ditengah-tengah tuh ada</i>	
540	<i>menyalahkan diri sendiri, tapi ada lagi motivasi dari mereka</i>	
541	Kira-kira apa yang membuat uput lebih percaya diri?	
542	<i>Percaya diri, eee dari ini sih, kalo yang membikin ulun lebih</i>	
543	<i>percaya diri tuh, memang harus ada dukungan dari orang lain</i>	
544	<i>sih, nah ulun sekarang lebih mencoba untuk lebih sering ngepost</i>	
545	<i>diri sendiri di sosial media. Jadi ee sekarang tuh karena dari</i>	
546	<i>teman-teman tuh mendukung gitu loh, coba gitu ee dipost cantik</i>	
547	<i>tau, jadi dari situ oiya ya key gitu nah, ee sama kelebihan diri</i>	
548	<i>mungkin jadi cobalah ngepost, ternyata setelah ulun menjalani</i>	
549	<i>itu tuh tidak seburuk yang ulun pikirkan, nah dari situ</i>	
550	<i>sebenarnya harus lebih dicoba dulu.</i>	
551	Kalo boleh tau apa yang dipikirkan sebelumnya?	
552	<i>Insecure sih kak.</i>	
553	Kenapa tuh?	
554	<i>Insecure kaya, mungkin lok, karena memang pengaruh dari</i>	
555	<i>sosial media itu juga kaya kalo melihat postingan orang ih cantik</i>	
556	<i>ya, kaya duh aku gak bisa deh kaya gitu, Insecure kalo melihat</i>	
557	<i>diri sendiri, kaya ada aja kaya gitu nah yang kurang nya, dan</i>	
558	<i>sebenarnya ini-ini pengaruh dari menulis gratitude journal juga,</i>	
559	<i>jadi akhirnya ulun lebih menyadari kelemahan diri ulun dan</i>	
560	<i>lain-lain, makanya pas dicoba tuh lebih percaya diri lah.</i>	
561	Pernahkah Anda merasa ada jarak yang besar antara apa yang	
562	diharapkan dari Anda dan apa yang Anda bisa lakukan?	
563	Bagaimana Anda memproses perasaan tersebut?	
564	<i>Pastinya pernah si ini, kaya udah overthinking duluan padahal</i>	
565	<i>belum dilakukan, udah kepikiran gimana gimana nantinya. Kalo</i>	
566	<i>saya sendiri di awal saat overthinking itu pastinya cemas, tapi</i>	
567	<i>tetap berusaha untuk tahan pikiran negatif nya. Lalu afirmasi</i>	
568	<i>positif dulu ke diri sendiri dan yakin bisa. Yang terpenting itu</i>	
569	<i>memulai, kalau belum di mulai ga bakal ada progres dan ga tau</i>	
570	<i>kita bisa apa ga kalo ga di jalani.</i>	

Pengaruh Sosial Media terhadap Rasa Percaya Diri dan Insecurity (DAP): B545–B560

Motivasi dan Proses Menulis Ekspresif sebagai Terapi Emosional (DAP): B561–B588

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

571	Apakah Anda merasa tidak percaya diri atau tidak puas	
572	dengan hasil kerja Anda selama periode tersebut?	
573	<i>Pernah merasa begitu, sering malah merasa tidak puas sama hasil</i>	
574	<i>kerja karna saya juga tipe perfeksionis. Jadinya kesal dan males</i>	
575	<i>buat lanjutin lagi. Untuk dulu pemikiran nya tok sampai situ saja</i>	
576	<i>Tapi sekarang karena dari teman teman juga negur kalau terlalu</i>	
577	<i>perfeksionis itu ga baik jadi berusaha mengurangi.</i>	
578	Apa yang Anda rasakan saat hasil kerja Anda tidak sesuai	
579	dengan harapan? Apakah Anda merasa itu mempengaruhi	
580	pandangan Anda terhadap kemampuan diri?"	
581	<i>Dulu dulu pernah, kalau ga puas sama hasil kerja udah deh</i>	
582	<i>langsung bilang "aku ga bisa", jadinya malas buat berusaha.</i>	
583	<i>Tapi sekarang berfikirnya kalau hasilnya tidak sesuai harapan</i>	
584	<i>berarti usahanya harus ditingkatkan.</i>	
585	Pernahkah ada momen dimana uput, atau pun merasa usaha	
586	uput sia-sia, aduh sudah cape-capek, salah atau	
587	semacamnya?	
588	<i>Ada sih, beberapa kali tapi itu, hadang ulun mengingati, em kalo</i>	
589	<i>misalnya nih sudah kerjanya tuh yang memang bener-bener</i>	
590	<i>bikin capek fisik, cape mental, terus hasilnya tuh misalnya nih</i>	
591	<i>kaya nilai, ee udah cape-cape kek gini harusnya nilainya A</i>	
592	<i>misalnya, tapi tiba-tiba dapatnya B, nah itu kadang kaya aduh</i>	
593	<i>cape gitu, udah cape-cape tapi hasilnya kaya gini, atau misalnya</i>	
594	<i>eee organisasi mislanya udah cape-capek persiapan ini itu</i>	
595	<i>acaranya gak jadi, nah itu sh kadang.</i>	
596	Itu perasaanya kaya apa tuh, acara sudah dikerjakan, sekalinya	
597	gak jadi?	
598	<i>Kecewa sih.</i>	
599	Kira kira untuk ekspektasi upu tuh tinggi atau bagaimana?	
600	<i>E'ee, tergantung sih sebenarnya mungkin kaya kasus yang tadi</i>	
601	<i>lah, kaya kalo mislanya melakukan sesuatu hal itu yang sudah</i>	
602	<i>capek fisik, capek mental ekspektasi tinggi, kaya mengerjakan</i>	
603	<i>tugas atau kaya apa gitu, maunya nilainya A tapi ternyata tidak</i>	
604	<i>sesuai ekspektasi, tapi itu kada selalu sih.</i>	
605	kira-kira dari ekspektasi itu dampaknya kediri uput sendiri apa	
606	akhirnya tertekankah misalnya, atau jadi tambah banyak	
607	pemikiran uput.	
608	<i>He eh, ya lumayan sih lumayan bikin ke pressure saat</i>	
609	<i>mengerjakannya setelahnya saat ada tidak sesuai ekspektasi saat</i>	
610	<i>itu memang ya lumayan kecewa sih, kecewa kediri sendiri juga</i>	
611	<i>ada, cuman ulun kalo untuk itu kada yang terlalu berlarut-larut,</i>	

Transformasi Diri
Melalui Kesadaran
dan Gratitude
Journal (DAP):
B589-B654

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

612	<i>paling kaya beberapa hari, paling lama seminggu terus ya sudah.</i>
613	Bagaimana rasa lelah itu mempengaruhi hubungan Anda
614	dengan diri sendiri? Misalnya, apakah Anda pernah merasa
615	kecewa pada diri sendiri atau merasa kehilangan arah?
616	<i>Kadang merasa butuh istirahat banyak, tapi juga merasa kurang</i>
617	<i>produktif karena banyak waktu kosong terbuang sia-sia. Kalau</i>
618	<i>suatu pekerjaan tidak sesuai dengan harapan terkadang kecewa</i>
619	<i>sama diri sendiri (tidak sering), dan rasa kecewanya juga tidak</i>
620	<i>berlarut-larut. Bisa juga cenderung menyalahkan orang lain atau</i>
621	<i>keadaan, tapi itu dulu, kalau sekarang sudah mulai bisa</i>
622	<i>mengendalikan itu.</i>
623	Apa motivasi Anda untuk mencoba menulis ekspresif?
624	<i>Saya memang suka menulis, terus akhirnya jadi suka menulis</i>
625	<i>ekspresif itu dari drakor daily dose if sunshine. Bagus banget</i>
626	<i>drakornya tentang psikologi dan disitu ada scene psikolog yang</i>
627	<i>menyarankan untuk menulis hal hal yang disyukuri kalo ga</i>
628	<i>salah, kaya gratitude journal. Dan kebetulan juga saya dari dulu</i>
629	<i>tipe yg susah percaya sama orang buat cerita hal hal yang pribadi</i>
630	<i>dan sering memendam emosi. Akhirnya nyoba nulis semacam</i>
631	<i>diary gitu tujuannya buat menyalurkan emosi yang dirasakan.</i>
632	Bagaimana Anda mengenal metode ini?
633	<i>Dari drakor, terus dulu dulu juga pernah dengar soal diary nulis</i>
634	<i>keseharian gitu. Kalo baru baru ini pernah jadi subjek penelitian</i>
635	<i>temen tentang gratitude journal yang akhirnya sampai saat ini</i>
636	<i>masih diterapkan. Terus pernah ikut pelatihan art therapy juga,</i>
637	<i>dan di art therapy ini juga ada sesi menuliskan masalah yang</i>
638	<i>sedang dialami, lalu disalurkan ke dalam seni.</i>
639	Bisakah Anda ceritakan bagaimana proses Anda menulis
640	misalnya apa yang Anda tulis?
641	<i>Kalo dulu lebih ke menulis apa yang terjadi hari ini, yang</i>
642	<i>dirasakan hari ini? Semacam itu. Kalo sekarang selain di buku,</i>
643	<i>di story IG second juga nulis. Isinya tentang pelajaran apa yang</i>
644	<i>bisa di ambil di hari itu, jadi selain bisa berekspresi juga</i>
645	<i>harapannya yang baca story bisa ambil pelajaran positif nya.</i>
646	<i>Selain itu untuk sekarang kalo nulis di buku lebih ke hal hal yang</i>
647	<i>positif, hal hal yang disyukuri, pencapaian, afirmasi positif juga.</i>
648	Apa yang berubah setelah Anda mencoba menulis ekspresif?
649	Bagaimana pengaruhnya terhadap perasaan burnout Anda?
650	<i>Rasanya lebih plong, tenang juga karena ga takut orang lain bisa</i>
651	<i>lihat, terus emosinya juga tersalurkan. Terus kalo nulis kan bisa</i>
652	<i>dibaca ulang ya, akhirnya juga banyak banget ngasih pelajaran</i>

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK DAP

653	<i>positif dan bisa mengingat ngingat lagi pencapaian yg pernah</i>	
654	<i>diraih, lebih semangat buat melakukan banyak hal.</i>	
655	Apakah Anda merasa menulis membantu Anda mengatasi	Rekomendasi Pribadi tentang Efektivitas Menulis dalam Menangani Burnout (DAP): B655–B688
656	burnout?	
657	<i>Yess sangat membantu sekali.</i>	
658	Bagaimana perasaan Anda pada saat sebelum menulis, saat	
659	menulis dan setelah menulis?	
660	<i>Sebenarnya perubahan sebelum dan sesudah menulis itu tidak</i>	
661	<i>terlalu signifikan. Sebelum menulis pasti perasaan emosi itu</i>	
662	<i>penuh banget, saat menulis juga kadang agak nyesek tergantung</i>	
663	<i>situasi dan apa yang ditulis, setelahnya pasti plong dan lumayan</i>	
664	<i>lebih tenang, kepala juga lebih dingin.</i>	
665	Saat Anda mulai menulis ekspresif, apakah ada perasaan	
666	tertentu yang langsung muncul? Misalnya, perasaan lega	
667	cemas, atau bahkan kesedihan yang mendalam?	
668	<i>Sejauh ini setelah menulis perasaan yang dirasakan selalu positif</i>	
669	<i>walaupun sedikit pasti ada. Lebih lega dan emosinya</i>	
670	<i>tersalurkan, lebih plong, perasaan takut juga berkurang. Kadang</i>	
671	<i>pernah juga nulis nya sambil nangis itu akhirnya juga tersalurkan</i>	
672	<i>emosinya.</i>	
673	Adakah hal yang mengejutkan Anda tentang diri Anda sendiri	
674	saat Anda menuangkan pikiran atau emosi dalam tulisan?	
675	Bisa dijelaskan lebih lanjut?	
676	<i>Adaaa, akhirnya lebih kenal lagi sama diri sendiri, kya "oh</i>	
677	<i>ternyata aku ginii" "dulu aku pernah ginii", terus kan biasanya</i>	
678	<i>kebanyakan orang terlalu fokus sama kekurangan, kegagalan,</i>	
679	<i>dan semacamnya. Setelah nulis ini akhirnya bisa lebih membuka</i>	
680	<i>mata sama pencapaian yang pernah diraih sekecil apapun itu.</i>	
681	Apakah ada hal lain yang ingin Anda sampaikan terkait	
682	pengalaman Anda dengan Burnout atau menulis ekspresif?	
683	<i>Kalo saya pribadi sangat menyarankan orang-orang untuk coba</i>	
684	<i>menulis. Apalagi kalau dasarnya memang suka menulis. Terus</i>	
685	<i>kalau memang susah buat membuka diri dan menceritakan apa</i>	
686	<i>yang dirasakan, menulis ini juga bisa dicoba dan sangat</i>	
687	<i>membantu sekali. Coba konsisten walaupun cuma 1 kalimat per</i>	
688	<i>hari itu juga membantu.</i>	

3. Verbatim Wawancara Subjek VR

Identitas : VR, Perempuan, 22 Tahun

Alamat : Jl. Mutiara 2, Sungai Andai

Semester : XI (Sebelas)

Baris	Uraian	Tema
1	Bisakah pian memperkenalkan diri pian?	Aktivitas Harian dan Latar Belakang Keluarga (VR): B1–B10
2	<i>Ulun punya dua kakak bini, enam keponakan, abah sama mama</i>	
3	<i>masih hidup. Abah usaha bubur, mama dulunya kerja tapi sudah</i>	
4	<i>kada bisa karna kena stroke jantung.</i>	
5	Kakak pian sudah menikah kah?	
6	<i>Kakak pertama sudah kawin, anaknya dua. Kakak kedua suaminya</i>	
7	<i>meninggal pas masa COVID.</i>	
8	Beda umur pian sama kakak pian berapa tahun?	
9	<i>Sama kakak pertama bedanya 15 tahun, sama kakak kedua bedanya</i>	
10	<i>12 tahun.</i>	
11	Kenapa pian milih kuliah di sini?	Alasan Memilih Kampus dan Jurusan Psikologi Islam (VR): B11–B18
12	<i>Awalnya pengen masuk psikologi di ULM, tapi karena ada rumah di</i>	
13	<i>Sungai Andai, terus ada kenalan masukin ke UIN lewat jalur</i>	
14	<i>PTKIN, jadi ulun masuk di situ.</i>	
15	Kenapa tertarik dengan jurusan Psikologi Islam?	
16	<i>Karena ulun merasa cocok haja, dulu pengen ke kedokteran tapi</i>	
17	<i>berat biayanya. Ulun jua suka baca komik Conan, suka yang ada</i>	
18	<i>unsur psikologi dan misteri, jadi makin tertarik.</i>	
19	Dari kapan pian suka membaca?	Minat Membaca dan Sikap terhadap Menulis (VR): B19–B27
20	<i>Sejak SD sudah suka baca, suka juga gambar. Tapi biasanya baca</i>	
21	<i>komik karna buku yang berat mahal dan di Nagara susah dicari.</i>	
22	<i>Perpustakaan baru tau waktu kelas 3 SD.</i>	
23	Apa alasan pian suka membaca?	
24	<i>Karena mencari wawasan haja, senang haja.</i>	
25	Pian suka menulis jua kah?	
26	<i>Kurang suka. Pernah menulis pengalaman atau tugas, tapi ulun kada</i>	
27	<i>pede. Lebih suka baca sambil dengar musik.</i>	
28	Kenapa pian milih kuliah di sini?	Faktor Eksternal dalam Keputusan Pendidikan (VR): B28–B33
29	<i>Karena ada rumah di Sungai Andai, lalu ada kenalan di UIN, jadi</i>	
30	<i>ulun daftar lewat jalur PTKIN. Awalnya mau di ULM.</i>	
31	Kenapa pian milih jurusan Psikologi Islam?	
32	<i>Ulun suka psikologi, dulu pengen kesehatan tapi kada mampu biaya</i>	
33	<i>kedokteran. Jua suka baca komik detektif yang ada psikologi.</i>	
34	Awalnya suka membaca kenapa?	Pengalaman Literasi dan Hambatan Ekonomi (VR): B34–B36
35	<i>Memang dari SD suka baca, tapi bukunya komik aja karena buku</i>	
36	<i>berat mahal dan susah dicari di Nagara.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK VR

37	Suka menulis juga kah?	
38	<i>Kada terlalu suka menulis. Ulun kada pede, lebih suka baca sambil</i>	Rasa Tidak Percaya Diri dalam Menulis dan Strategi Menghadapi Hambatan (VR): B37–B45
39	<i>dengar musik.</i>	
40	Pernah kah ulun merasa usahanya sia-sia?	
41	<i>Pernah, tapi ulun biasakan ambil sisi positif aja, jadi santai aja kalo</i>	
42	<i>hasilnya kada sesuai.</i>	
43	Kendala skripsi apa yang pernah pian alami?	
44	<i>Laptop sempet rusak, mata silinder jadi harus pakai kacamata,</i>	Motivasi dan Sumber Semangat dalam Proses Akademik (VR): B46–B59
45	<i>masalah teknis kaya gitu.</i>	
46	Apa yang membantu menaikkan semangat atau motivasi pian akhir-akhir ini?	
47		
48	<i>Magang di FUH, teman ngajak ngobrol, lihat teman lain semangat</i>	
49	<i>bikin ulun jua ikut semangat, target wisuda 2025.</i>	
50	Apa yang pian rasakan waktu memaksakan diri ngelaksanain tugas padahal kada ada motivasi?	Dampak Kelelahan terhadap Interaksi dan Aktivitas Harian (VR): B60–B68
51		
52	<i>Kadang ulun nunda tugas, tapi pas sudah cukup istirahat biasanya</i>	
53	<i>ulun langsung ngerjakan tugas itu, karena ulun merasa itu tanggung</i>	
54	<i>jawab. Kadang jua ulun melakukan hal lain dulu supaya tenang.</i>	
55	Pernahkah pian ngalamin kada ada semangat untuk belajar atau ngerjain tugas? Apa yang bisa naikin semangat itu?	
56		Sikap Tidak Peduli, Kurangnya Empati, dan Refleksi Diri (VR): B69–B87
57	<i>Pernah, tapi biasanya ulun ngajak kawan ke café atau nonton dulu</i>	
58	<i>buat refresh pikiran. Kadang nonton video motivasi macam COC</i>	
59	<i>dari Ruangguru supaya tambah ambis lagi.</i>	
60	Bagaimana rasa lelah pian mangaruhi keseharian, macam belajar atau lawan kawan?	
61		
62	<i>Kalo sudah lelah, ulun lebih memilih tidur atau menyendiri. Kada</i>	Sikap Tidak Peduli, Kurangnya Empati, dan Refleksi Diri (VR): B69–B87
63	<i>kawa ngelaksanain aktivitas macam biasa, termasuk kada kawa</i>	
64	<i>berinteraksi lawan orang.</i>	
65	Pernahkah pian handak menjauh dari tugas kuliah atawa hubungan lawan kawan/keluarga? Coba ceritakan.	
66		
67	<i>Sangat sering, apalagi pas ulun di fase depresi. Ulun memilih hindar</i>	
68	<i>dari tugas dan hubungan sosial, takutnya malah nambah masalah aja.</i>	
69	Pernahkah pian kada peduli lawan perasaan atau kebutuhan orang sekitar?	Sikap Tidak Peduli, Kurangnya Empati, dan Refleksi Diri (VR): B69–B87
70		
71	<i>Pernah, kadang ulun merasa bodo amat, apalagi pasorang curhat</i>	
72	<i>tapi ulun lagi kada mood. Ulun kadang hanya mendengar aja tanpa</i>	
73	<i>respon.</i>	
74	Kalau iya, kenapa bisa begitu?	
75	<i>Karena kadang ulun merasa orang lain pun kada terlalu perhatian</i>	
76	<i>lawan ulun. Jadi, ulun merespon sesuai perlakuan lawan ulun.</i>	
77	Apakah sikap itu mangaruhi hubungan pian lawan kawan atau keluarga?	
78		

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK VR

79	<i>Kada terlalu ngaruh, karena kawan-kawan sudah tahu sifat ulun yang</i>	
80	<i>kurang peka, jadi sudah biasa aja.</i>	
81	Bagaimana perasaan pian waktu sadar dengan sikap itu?	
82	<i>Biasa aja, kadang kesel jua kalau sudah ramah, eh dibalas dingin,</i>	
83	<i>jadi ulun pun males ngeladenin lagi.</i>	
84	Apa yang bisa bantu pian untuk balikan empati lawan orang lain?	
85	<i>Kadang dengan melihat kawan lain sabar lawan ulun, itu bisa</i>	
86	<i>nyadarkan ulun buat berubah. Kadang lawan introspeksi diri juga</i>	
87	<i>bisa.</i>	
88	Bagaimana perasaan pian lawan lingkungan kampus atawa orang-	Burnout dan Persepsi Negatif terhadap Lingkungan Sosial (VR): B88–B91
89	orang sekitar pas merasa burnout?	
90	<i>Ulun merasa orang-orang menghindari ulun, kada suka lawan ulun,</i>	
91	<i>padahal itu cuma pikiran ulun aja.</i>	
92	Pernahkah pian merasa kada jadi diri sendiri di tengah tekanan	Perasaan Tertekan dan Tidak Jadi Diri Sendiri (VR): B92–B96
93	kuliah? Apa yang pian rasa waktu itu?	
94	<i>Pernah, ulun terpaksa ramah dan senyum terus karena kerja di front</i>	
95	<i>office. Padahal capek, tapi harus tetap begitu sampai di rumah perlu</i>	
96	istirahat banyak.	
97	<i>Pernahkah pian susah menceritakan masalah ke orang lain?</i>	
98	<i>Pernah, ulun jarang cerita, apalagi kalau soal kesehatan, takut jadi</i>	
99	<i>beban orang lain.</i>	
100	Kenapa pian kada bisa cerita ke orang lain?	
101	<i>Karena ulun merasa itu hal sensitif. Kadang ulun simpan aja sendiri.</i>	
102	<i>Paling cerita ke dokter aja waktu kontrol.</i>	
103	Pernahkah pian merasa kesepian walaupun di tengah lingkungan	Kesulitan Berbagi Cerita dan Perasaan Terasing (VR): B97–B116
104	sosial?	
105	<i>Pernah, terutama pas di tempat baru atau belum akrab. Kadang ulun</i>	
106	<i>merasa sendiri aja walau ramai.</i>	
107	Apakah ada orang yang paham kondisi pian?	
108	<i>Kayaknya kada ada, paling yang paham cuma sahabat ulun aja,</i>	
109	<i>Winda. Itu pun jarang ketemu karena magang.</i>	
110	Siapa yang pian rasa paling memahami pian?	
111	<i>Winda, karena sudah biasa cerita lawan inya dan sudah kenal dari</i>	
112	<i>lama.</i>	
113	Pas pian handak menjauh dari tugas atawa orang, apa ada situasi	
114	yang bikin pian paling merasa kesepian?	
115	<i>Ada, biasanya karena ulun merasa negatif terus, pikir ulun orang-</i>	
116	<i>orang kada suka lawan ulun, padahal sebenarnya kada jua.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK VR

117	Pernahkah pian merasa sinis atawa kada peduli lawan tugas yang	Penurunan Kompetensi saat Burnout dan Strategi Pemulihan (VR): B117–B140
118	biasanya penting? Apa yang pian rasa waktu itu?	
119	<i>Kada pernah, ulun tetap merasa bertanggung jawab lawan tugas.</i>	
120	<i>Kadang aja menunda, tapi tetap ulun kerjakan.</i>	
121	Bagaimana pian menilai kemampuan pian pas sedang burnout?	
122	<i>Ulun merasa kada fokus, jadi kemampuan ulun menurun.</i>	
123	Pernahkah pian merasa kada mampu mengatasi tantangan yang	
124	datang? Apa yang pian pikirkan saat itu?	
125	<i>Kada pernah. Ulun yakin bisa hadapi tantangan, walaupun pelan-</i>	
126	<i>pelan.</i>	
127	Bagaimana reaksi pian waktu gagal menyelesaikan tugas?	
128	<i>Ulun biasanya istirahat sebentar, lalu cari cara supaya tugas itu tetap</i>	
129	<i>bisa diselesaikan.</i>	
130	Pernahkah pian merasa benar-benar kada mampu menyelesaikan	
131	tugas? Apa yang terjadi, dan gimana pian meresponnya?	
132	<i>Ulun tetap yakin bisa. Tapi kalau kada sanggup, ulun istirahat, lalu</i>	
133	<i>cari cara alternatif supaya bisa kelar.</i>	
134	Pernahkah pian ragu lawan kemampuan diri sendiri? Kenapa?	
135	<i>Pernah, terutama pas skripsi. Ulun kadang ragu bisa selesai atawa</i>	
136	<i>kada. Tapi kalau sudah dijalani, jadi yakin.</i>	
137	Apa yang membantu pian merasa lebih percaya diri lawan	
138	kemampuan pian?	
139	<i>Teman-teman. Kadang lihat orang lain bisa, ulun jadi berpikir positif</i>	
140	<i>dan yakin bisa juga.</i>	
141	Pernahkah pian merasa jarak antara yang diharapkan lawan yang	
142	bisa pian lakukan itu jauh? Gimana cara pian memproses	
143	perasaan itu?	
144	<i>Ulun orangnya biasanya berpikir positif. Kadang memang ada rasa</i>	
145	<i>pesimis, tapi ulun biasakan cari celah supaya pikiran negatif itu</i>	
146	<i>hilang.</i>	
147	Pernahkah pian merasa kada puas atawa kada percaya diri lawan	
148	hasil kerja pian?	
149	<i>Sering. Tapi ulun berusaha menyukuri aja hasilnya, apapun itu. Ulun</i>	
150	<i>anggap itu awal yang baik.</i>	
151	Apa yang pian rasa pas hasil kerja pian kada sesuai harapan?	
152	Apakah itu mempengaruhi cara pian memandang kemampuan diri?	
153	<i>Kadang merasa rendah diri, karena ulun orangnya punya standar</i>	
154	<i>tinggi. Tapi akhirnya ulun ambil sisi positif dari hasil itu.</i>	
155	Pernahkah usaha pian terasa sia-sia? Kenapa bisa begitu?	
156	<i>Pernah, pas ambil data skripsi ada masalah. Tapi ulun santai aja,</i>	
157	<i>ulun cari alternatif lain.</i>	
158	Apa yang biasanya bikin pian merasa bahwa pencapaian pian itu	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK VR

159	kada berarti?	
160	<i>Kadang hasilnya kada sesuai harapan, tapi ulun tetap ambil</i>	
161	<i>hikmahnya, ilmunya dapat, itu aja cukup.</i>	
162	Gimana pian memotivasi diri supaya tetap usaha walaupun hasil	
163	kada memuaskan?	
164	<i>Ulun biasakan berpikir positif. Kalau rencana A gagal, ulun</i>	
165	<i>langsung jalankan rencana B.</i>	
166	Gimana rasa lelah itu mangaruhi hubungan pian lawan diri pian?	
167	Misalnya, pernahkah pian merasa kecewa lawan diri atau merasa	
168	kehilangan arah?	
169	<i>Ulun sering merasa kecewa lawan diri, karena kondisi fisik dan</i>	
170	<i>emosi kada stabil. Kadang jadi pemarah, jadi konflik di lingkungan.</i>	
171	Gimana cara pian ngatasi rasa kada puas lawan diri sendiri?	Ekspektasi Tinggi dan Upaya Meningkatkan Kepuasan Diri (VR): B166– B180
172	<i>Ulun biasakan ambil sisi positif dari tiap kejadian, walaupun</i>	
173	<i>awalnya kecewa, ulun berusaha nyukuri aja.</i>	
174	Pian pernah merasa ekspektasi pian terlalu tinggi? Apa	
175	dampaknya?	
176	<i>Sering. Kadang ekspektasi tinggi kaya pengen cepat lulus, skripsi jadi</i>	
177	<i>terbaik, tapi kada terlalu ngaruh lawan mood.</i>	
178	Gimana cara pian ningkatkan kepuasan lawan diri sendiri?	
179	<i>Kada ada cara khusus sih, ulun pasrah aja. Kadang berpikir, kenapa</i>	
180	<i>dulu kada dilakuin padahal bisa aja.</i>	

4. Verbatim Wawancara Subjek WP

Identitas : WP, Perempuan, 23 Tahun

Alamat : Gang Pandu I, Kebun Bunga, Banjarmasin Timur

Semester : XI / 11 (Sebelas)

Baris	Uraian	Tema
1	Bisa kah pian mengenalkan diri pian?	Aktivitas Harian dan Latar Belakang Keluarga (WP): B1–B20
2	<i>Ulun punya dua kakak perempuan, enam keponakan. Abah tukang</i>	
3	<i>bubur, Mama dulu bekerja tapi sekarang sakit stroke jantung.</i>	
4	Rumah di Nagara.	
5	<i>Ikut organisasi apa pian waktu kuliah?</i>	
6	<i>KMB, tapi sudah demisioner tahun 2023. Awal maba ikut Al-</i>	
7	<i>Banjari, tapi setelah COVID-19 berhenti. Ulun termasuk pendiam</i>	
8	<i>waktu maba, jadi kada aktif di organisasi FUH.</i>	
9	Waktu sekolah pian termasuk aktif jua kah?	
10	<i>SD, SMP, sampai Aliyah di MAN ulun pendiam jua. Pernah masuk</i>	
11	<i>pondok di RAHA Amuntai, tapi cuma dua minggu lalu keluar.</i>	
12	Sekolah dasar pian di mana?	
13	<i>Di SD Paringin 1, SMP Paringin 1, MAN 2 Balangan, lalu masuk</i>	
14	<i>UIN Antasari jurusan Psikologi.</i>	
15	Pian tinggal di kota apa di kampung?	
16	<i>Di Kota Paringin, Kabupaten Balangan. Dulu masih bersatu sama</i>	
17	<i>Amuntai, sekarang sudah jadi kabupaten sendiri.</i>	
18	Orangtua pian bekerja apa?	
19	<i>Abah kerja sebagai gojek, bertani, dan kadang bantu-bantu orang</i>	
20	<i>lain. Mama jualan bros dan eceran di pasar Senin.</i>	
21	Bertaninya sendiri atau ikut orang?	Riwayat Pendidikan dan Minat Akademik (WP): B21–B30
22	<i>Kadang di sawah sendiri, kadang juga sewa tanah orang.</i>	
23	Mayoritas masyarakat di tempat pian apa kerjanya?	
24	<i>Banyak yang bertani dan menoreh getah karet.</i>	
25	Pian anak keberapa dan berapa bersaudara?	
26	<i>Anak bungsu dari dua bersaudara. Kakak laki-laki sudah kerja di</i>	
27	<i>Adaro sebagai mekanik sejak 2017. Selisih usia kami lima tahun.</i>	
28	Dulu pian memang niat kuliah di UIN?	
29	<i>Awalnya mau masuk teknik kimia di ULM karena suka fisika dan</i>	
30	<i>kimia. Tapi akhirnya masuk UIN Antasari.</i>	
31	Bisa kah pian menceritakan kegiatan pian sehari-hari?	Keseharian dan Pola Manajemen Waktu (WP): B31–B37
32	<i>Biasanya pagi bangun, sembahyang, makan, cuci piring, cuci baju,</i>	
33	<i>lalu ke perpustakaan sampai siang. Kadang singgah ke alfamart, lalu</i>	
34	<i>balik ke kos.</i>	
35	Gimana cara pian mengatur waktu?	
36	<i>Ulun biasanya rencanakan aja di otak, kada ditulis. Kadang rencana</i>	
37	<i>5 hal cuma jadi 3 hal. Kalo buka HP kadang malah buka sosmed.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

38	Bisa kah pian ceritakan perasaan pian waktu merasa tertekan atau kelelahan kuliah?	Kelelahan Emosional dan Gejala Burnout (WP): B38–B46
39		
40	<i>Bila merasa tertekan/kelelahan, ulun biasanya menangis, supaya</i>	
41	<i>merasa lega. Kadang overthinking tentang masa depan, bandingkan</i>	
42	<i>diri lawan orang lain.</i>	
43	Apa saja gejala fisik atau emosional yang pian rasakan saat merasa	
44	lelah?	
45	<i>Biasanya menangis, pusing, jadi lebih sensitif lawan perkataan</i>	Pemicu dan Situasi yang Memperparah Burnout (WP): B47–B55
46	<i>orang. Mudah kesal.</i>	
47	Pernah kah pian merasa sangat lelah secara emosional? Apa	
48	pemicunya?	
49	<i>Biasanya menjelang daftar sidang, atau waktu ditanya-tanya soal</i>	
50	<i>skripsi, terutama dari orang yang kesannya “kepo”. Banyak mikir</i>	
51	<i>soal UKT, skripsi belum selesai, teman-teman sudah hampir lulus.</i>	
52	Apakah ada situasi yang memperparah rasa lelah pian?	Strategi Mengelola Kelelahan Emosional (WP): B56–B59
53	<i>Kadang suasana kos yang sepi bisa jadi pemicu. Kalo di kosan</i>	
54	<i>terlalu sunyi, ulun merasa kesepian, jadi malah makin cemas dan</i>	
55	<i>malas beraktivitas.</i>	
56	Gimana pian mengelola kelelahan emosional?	
57	<i>Ulun biasanya buka sosmed macam TikTok, baca Quora, jajan, atau</i>	
58	<i>cerita lawan teman kuliah. Kadang juga diem aja dulu sampai rasa</i>	
59	<i>itu hilang sendiri.</i>	
60	Apa yang pian rasakan pas maksa diri ngerjain tugas padahal kada	Kehilangan Motivasi dan Mekanisme Mengatasinya (WP): B60–B77
61	ada motivasi?	
62	<i>Ulun pernah ngalami itu. Kadang maksa diri ngerjain tugas pas lagi</i>	
63	<i>kada mood hasilnya jadi kada maksimal. Biasanya ulun mulai dari</i>	
64	<i>bagian yang paling mudah dulu, misalnya ngerjain tabel atau bagian</i>	
65	<i>kata pengantar dulu, sesuai saran dari kawan. Tapi seringnya ulun</i>	
66	<i>juga melakukan hal lain dulu supaya tenang, misalnya bersih-bersih</i>	
67	<i>atau buka sosmed dulu buat ngilangin stres. Setelah itu baru dilanjut</i>	
68	<i>tugasnya.</i>	
69	Pernahkah pian ngalami kada ada semangat buat belajar atau	
70	ngerjain tugas? Apa yang bisa naikin semangat itu?	
71	<i>Pernah, terutama pas habis sempro, semangat ulun drop parah</i>	
72	<i>karena judul diganti, variabel diganti. Padahal sudah punya</i>	
73	<i>ekspektasi satu semester selesai. Tapi malah dospem melahirkan,</i>	
74	<i>jadi proses bimbingan jadi lama. Yang bisa naikin semangat itu</i>	
75	<i>biasanya ngobrol lawan kawan seperjuangan yang juga lambat lulus.</i>	
76	<i>Kadang jua ulun nonton video motivasi dari Ruangguru atau ajak</i>	
77	<i>kawan ke café biar pikiran bisa refresh sejenak.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

78	Apa kira-kira yang membuat pian tetap memaksakan diri meskipun	Tanggung Jawab dan Pemaksaan Diri Saat Burnout (WP): B78–B86
79	lagi malas atau kada ada motivasi?	
80	<i>Yang paling utama itu karena tanggung jawab terhadap skripsi dan</i>	
81	<i>harapan orang tua. Kadang ulun mikir, walaupun kada mood, tapi</i>	
82	<i>tugas ini harus tetap dikerjakan, walaupun pelan-pelan. Ulun juga</i>	
83	<i>sering menyemangati diri sendiri bahwa skripsi yang baik itu yang</i>	
84	<i>selesai, bukan yang sempurna. Jadi walaupun lambat, tetap jalan asal</i>	
85	<i>pasti. Selain itu, dukungan dari teman-teman yang sefrekuensi juga</i>	
86	<i>sangat membantu.</i>	Dampak Burnout terhadap Relasi Sosial (WP): B87–B100
87	Bagaimana rasa lelah pian mangaruhi keseharian pian, misalnya	
88	belajar atau lawan kawan?	
89	<i>Rasa lelah parah banar mangaruhi keseharian ulun. Misalnya pas</i>	
90	<i>skripsian, ulun kada bisa mikir dengan jernih, jadi ulun putuskan</i>	
91	<i>kasih jeda dulu biar “oke”. Ulun jua jadi kurang aktif dalam</i>	
92	<i>pergaulan, kadang lebih banyak diam, bahkan memilih untuk</i>	
93	<i>menyendiri. Kalo parah banar, bisa sampai mengisolasi diri.</i>	
94	Pernahkah pian merasa handak menjauh dari tugas kuliah atawa	
95	hubungan lawan kawan/keluarga? Bisa ceritakan?	
96	<i>Pernah. Ulun menjauhi tugas biasanya pas lagi buntu ngerjain</i>	
97	<i>skripsi, ditambah dosen sulit dihubungi. Kalo menjauhi</i>	
98	<i>kawan/keluarga, itu karena kadang perkataan mereka nyakitin,</i>	
99	<i>walaupun maksudnya bercanda. Ulun orangnya kada enakan marah,</i>	
100	<i>jadi milih jaga jarak aja dulu supaya kada timbul konflik.</i>	Ketidakpedulian Sosial dan Refleksi Diri (WP): B101–B124
101	Pernahkah pian merasa kada peduli lawan perasaan atawa	
102	kebutuhan orang sekitar?	
103	<i>Pernah, terutama pas sempro. Ulun merasa egois, bahkan ulun kada</i>	
104	<i>bales chat kawan. Rasanya ulun pengen menyendiri aja dan malas</i>	
105	<i>berinteraksi. Kalo lagi bad mood, slow respon, bahkan kadang ulun</i>	
106	<i>jadi bodo amat aja lawan sekitar.</i>	
107	Kenapa bisa seperti itu?	
108	<i>Mungkin karena rasa capek dan beban pikiran yang menumpuk.</i>	
109	<i>Ulun merasa orang lain pun kada terlalu perhatian lawan ulun, jadi</i>	
110	<i>ulun membalas perlakuan itu dengan sikap dingin. Kadang ulun</i>	
111	<i>merasa kecewa karena sudah ngertiin orang lain, tapi kada dipahami</i>	
112	<i>balik.</i>	
113	Apakah sikap itu mangaruhi hubungan pian dengan kawan atau	
114	keluarga?	
115	<i>Untungnya kawan-kawan ulun banyak yang paham sifat ulun. Jadi</i>	
116	<i>walaupun kadang ulun menghilang 3 hari atau kada bales chat,</i>	
117	<i>mereka maklum. Kadang ulun kasih tau juga kalo ulun lagi</i>	
118	<i>“hibernasi”. Jadi aman aja sejauh ini.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

119	Bagaimana perasaan pian waktu sadar dengan sikap pian yang	
120	seperti itu?	
121	<i>Ulun merasa kurang nyaman dan kada enak. Kadang ada rasa</i>	
122	<i>bersalah juga. Tapi ternyata pas balik berteman, semuanya baik-baik</i>	
123	<i>aja. Jadi ulun sadar, walaupun suka menyendiri, kawan tetap nerima</i>	
124	<i>ulun apa adanya.</i>	
125	Pernahkah pian merasa sinis atawa kada peduli lawan tugas yang	
126	biasanya pian anggap penting? Apa yang pian rasa waktu itu?	
127	<i>Kada pernah ulun sampai kada peduli. Walaupun kada ngerjakan</i>	Persepsi Diri dan Evaluasi Kemampuan Akademik (WP): B125–B134
128	<i>langsung, tapi dipikiran ulun itu tetap dipikirkan. Ulun tetap mikir</i>	
129	<i>gimana cara menyelesaikan walaupun belum buka laptop.</i>	
130	Bagaimana pian menilai kemampuan pian pas sedang mengalami	
131	burnout?	
132	<i>Pastinya menurun. Kadang kepala terasa pusing, pikiran bercabang,</i>	
133	<i>antara mikir skripsi, masalah pribadi, dan masa depan. Jadi susah</i>	
134	<i>fokus ngerjain tugas.</i>	
135	Pernahkah pian merasa kada mampu mengatasi tantangan yang	
136	muncul? Apa yang pian pikirkan atau rasakan saat itu?	
137	<i>Pernah. Ulun merasa kecewa terhadap diri sendiri dan juga cemas,</i>	
138	<i>takut mengecewakan orang tua dan keluarga. Ada rasa bersalah jua.</i>	
139	Bagaimana reaksi pian waktu gagal menyelesaikan tugas?	
140	<i>Biasanya ulun hindari dulu tugas itu, karena semakin dipaksa malah</i>	Keraguan dan Reaksi terhadap Kegagalan (WP): B135–B148
141	<i>makin buntu. Tapi ulun tetap belajar hal lain, kayak belajar Excel</i>	
142	<i>atau baca buku. Setelah rasa "berat" itu lewat, ulun balik lagi dan</i>	
143	<i>mulai ngerjain.</i>	
144	Pernahkah pian merasa benar-benar kada mampu menyelesaikan	
145	tugas? Apa yang terjadi, dan gimana pian meresponnya?	
146	<i>Pernah. Pas merasa kada mampu, ulun coba tenangin diri dulu.</i>	
147	<i>Kadang sampai ulun menjauh dari orang lain dulu, biar pikiran ulun</i>	
148	<i>bisa jernih lagi. Setelah merasa baikan, ulun mulai lagi.</i>	
149	Pernahkah pian ragu lawan kemampuan diri sendiri? Kenapa?	
150	<i>Pernah banget, terutama pas awal kuliah. Ulun kaget dengan sistem</i>	
151	<i>belajar di kampus yang beda dengan sekolah. Banyak analisis,</i>	
152	<i>bukan pilihan ganda. Jadi merasa kurang mampu dibanding teman</i>	Perasaan Tidak Kompeten dan Dukungan Sosial (WP): B149–B158
153	<i>lain.</i>	
154	Apa yang membantu pian merasa lebih percaya diri lawan	
155	kemampuan pian?	
156	<i>Berbincang lawan teman seperjuangan, yang sama-sama lambat</i>	
157	<i>ngerjain skripsi. Kadang bercanda soal skripsi yang belum selesai</i>	
158	<i>juga bisa jadi hiburan dan bikin percaya diri ulun naik sedikit.</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

159	Pernahkah pian merasa ada jarak yang jauh antara apa yang	Ekspetasi dan Kecewaan terhadap Diri (WP): B159–B178
160	diharapkan lawan apa yang bisa pian lakukan? Gimana pian	
161	memproses perasaan itu?	
162	<i>Pernah. Dulu ulun berekspetasi tinggi lawan skripsi supaya hasilnya</i>	
163	<i>bagus. Tapi makin dijalani, mulai sadar bahwa yang penting itu</i>	
164	<i>skripsi selesai. Jadi ulun ubah pola pikir, bahwa skripsi bagus itu</i>	
165	<i>yang bisa dipahami, bukan harus paling keren.</i>	
166	Apakah pian pernah merasa kada percaya diri atawa kada puas	
167	lawan hasil kerja pian?	
168	<i>Iya, dulu ulun kepikiran kalau bisa usaha lebih maksimal kenapa</i>	
169	<i>tidak? Tapi sekarang lebih menerima, belajar menyukuri apapun</i>	
170	<i>hasilnya, dan anggap aja itu proses belajar.</i>	
171	Apa yang pian rasa pas hasil kerja pian kada sesuai harapan?	
172	Apakah itu mangaruhi cara pian mandang kemampuan diri?	
173	<i>Pernah merasa rendah diri, merasa lambat paham. Tapi ulun mulai</i>	
174	<i>mengenal kekuatan diri di hal lain. Jadi ya... sudah bisa berdamai</i>	
175	<i>lah.</i>	
176	Pernahkah usaha pian terasa sia-sia? Kenapa bisa begitu?	Strategi Bertahan dan Motivasi Intrinsik (WP): B179–B189
177	<i>Iya, waktu sempro. Sudah ngerjain bab 1–3, sudah baca jurnal, eh</i>	
178	<i>malah ganti judul. Rasanya capek dan kesel, tapi ulun diam aja</i>	
179	<i>karena kada nyaman menyampaikan kekecewaan ke orang lain.</i>	
180	Apa yang bikin pian merasa pencapaian pian itu kada berarti?	
181	<i>Kadang karena merasa lambat dibanding teman, atawa merasa hal-hal</i>	
182	<i>yang dikerjakan kurang diapresiasi. Misalnya di organisasi, ulun</i>	
183	<i>sudah edit desain, tapi hasilnya kada diunggah, jadi merasa kaya</i>	
184	<i>usaha ulun sia-sia.</i>	
185	Gimana pian memotivasi diri supaya tetap usaha walaupun hasil	
186	kada memuaskan?	Ketidakpuasan terhadap Diri dan Penerimaan Diri (WP): B190–B200
187	<i>Ulun belajar berpikir positif. Kalo rencana A gagal, ulun langsung</i>	
188	<i>siapin rencana B. Pokoknya jangan terlalu berharap tinggi, yang</i>	
189	<i>penting tetap jalan.</i>	
190	Gimana rasa lelah itu mangaruhi hubungan pian lawan diri	
191	sendiri? Misalnya, pernahkah pian merasa kecewa lawan diri atau	
192	kehilangan arah?	
193	<i>Ulun sering merasa kecewa lawan diri sendiri, apalagi pas merasa</i>	
194	<i>kada bisa manage waktu dengan baik. Pernah jua merasa</i>	
195	<i>kehilangan arah waktu ngerjain Bab 1, karena rencana awal buyar.</i>	
196	<i>Tapi pas dijalani pelan-pelan, mulai terasa progress-nya.</i>	
197	Gimana cara pian ngatasi rasa kada puas lawan diri sendiri?	
198	<i>Ulun belajar menyukuri apapun hasil yang didapat. Ulun sadar kada</i>	

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

199	<i>semua hal bisa sempurna, jadi ulun biasakan ambil sisi positif dari</i>	
200	<i>setiap kejadian, walaupun kadang kecewa tetap ulun coba berdamai.</i>	
201	Pernahkah pian merasa ekspektasi pian terlalu tinggi? Apa	
202	dampaknya?	
203	<i>Iya, terutama lawan skripsi. Ulun dulu berekspektasi selesai empat</i>	
204	<i>tahun, lihat teman cumlaude, jadi merasa harus bisa jua. Tapi</i>	
205	<i>ternyata ekspektasi itu malah jadi beban, bikin kepikiran dan</i>	
206	<i>memengaruhi mood.</i>	
207	Gimana dampak ekspektasi tinggi itu terhadap kondisi fisik atau	
208	emosional pian?	
209	<i>Bukan hanya ke pikiran aja, kadang sampai kada nafsu makan, lesu,</i>	
210	<i>bahkan bisa nangis sendiri. Pernah jua sampai 12 jam kada makan.</i>	
211	<i>Pikirannya terus muter aja tentang skripsi dan perbandingan dengan</i>	
212	<i>orang lain.</i>	
213	Pernahkah pian coba meningkatkan kepuasan lawan diri sendiri?	
214	<i>Gimana caranya?</i>	
215	<i>Belum pernah secara khusus. Tapi ulun pengen suatu saat nanti bisa</i>	
216	<i>lebih bangga lawan diri sendiri, apalagi kalau sudah lulus atau punya</i>	
217	<i>pekerjaan tetap. Sekarang jalani aja pelan-pelan, belajar dari</i>	
218	<i>pengalaman.</i>	
219	Apa motivasi pian menulis ekspresif?	
220	<i>Ulun menulis sebagai pelampiasan emosi, apalagi saat merasa orang</i>	
221	<i>lain kada bisa memahami kondisi ulun yang sebenarnya. Tulisan itu</i>	
222	<i>jadi tempat curhat pribadi tanpa takut menimbulkan konflik. Ulun</i>	
223	<i>merasa aman karena cuma ulun yang tahu isinya. Jua terkadang</i>	
224	<i>sebagai bentuk penyemangat, karena pas dibaca ulang bisa bikin</i>	
225	<i>ulun sadar bahwa ulun mampu melewati masa-masa sulit.</i>	
226	Gimana pian tahu tentang cara menulis ekspresif ini?	
227	<i>Sebenarnya ulun kada tahu istilah khususnya "menulis ekspresif",</i>	
228	<i>tapi ulun tahu menulis bisa jadi cara meluapkan perasaan. Tau</i>	
229	<i>metode kaya future me itu dari sosmed, antara Tiktok atau Twitter,</i>	
230	<i>tapi lupa pasti yang mana.</i>	
231	Bisa kah pian ceritakan proses menulis pian itu kayak apa?	
232	<i>Prosesnya spontan aja, tulis apa yang dirasa waktu itu. Kadang tulis</i>	
233	<i>kejadian lucu atau menarik, tapi beda konten antara tulisan untuk</i>	
234	<i>sosmed dan untuk pribadi. Di sosmed lebih ceria, karena ulun kada</i>	
235	<i>ingin kelihatan lemah. Tapi kalau pribadi, bisa lebih jujur, kasar,</i>	
236	<i>bahkan julid.</i>	

Dampak
Ekspektasi
Tinggi dan
Regulasi Emosi
(WP): B201–
B212

Keinginan
untuk Tumbuh
dan
Pengembangan
Diri (WP):
B213–B218

Motivasi dan
Proses dalam
Menulis
Ekspresif (WP):
B219–B236

LANJUTAN VERBATIM WAWANCARA SUBJEK WP

237	Apa yang berubah setelah pian mencoba menulis ekspresif?	
238	Pengaruhnya terhadap burnout gimana?	
239	<i>Kada langsung hilang burnout-nya, tapi pikiran ulun terasa lebih</i>	
240	<i>ringan. Setidaknya ulun merasa lebih lega karena sudah bisa</i>	
241	<i>mengungkapkan hal-hal yang menumpuk di pikiran.</i>	
242	Apakah menulis membantu pian mengatasi burnout?	
243	<i>Bantu, tapi harus dibarengi dengan cara lain juga. Misalnya ulun</i>	
244	<i>nangis, habis itu baru nulis. Jadi bukan nulis aja yang jadi</i>	
245	<i>pelampiasan. Tapi tetap membantu untuk menenangkan pikiran.</i>	
246	Bagaimana perasaan pian sebelum, saat, dan setelah menulis?	
247	<i>Sebelum menulis biasanya ulun overthinking, panik atau kesal. Saat</i>	
248	<i>menulis bisa saja nangis karena meresapi perasaan yang dituangkan.</i>	
249	<i>Sesudah menulis, merasa lebih lega meskipun kada sampai seratus</i>	
250	<i>persen hilang beban di pikiran.</i>	
251	Waktu mulai menulis ekspresif, ada perasaan apa yang langsung	
252	muncul?	
253	<i>Perasaan yang muncul paling sering adalah rasa lega. Karena banyak</i>	
254	<i>pikiran di kepala yang akhirnya bisa dituang lewat tulisan.</i>	
255	Pernahkah pian merasa terkejut dengan diri sendiri waktu menulis?	
256	<i>Iya, kadang pas menulis ulun bisa lebih jujur dan blak-blakan,</i>	
257	<i>termasuk berkata kasar. Padahal biasanya ulun di kehidupan nyata</i>	
258	<i>lebih pendiam dan sopan, jadi ulun pun heran kadang.</i>	
259	Ada hal lain yang pian ingin sampaikan tentang burnout atau	
260	menulis ekspresif?	
261	<i>Sekarang menulis ekspresif ulun kada terlalu sering lagi, tapi dulu</i>	
262	<i>sering waktu masa-masa sulit. Burnout sudah dijelaskan di</i>	
263	<i>pertanyaan sebelumnya, tapi ulun merasa menulis itu bisa jadi teman</i>	
264	<i>bercerita yang paling aman dan jujur.</i>	

Dampak
Menulis
terhadap
Burnout dan
Diri Sendiri
(WP): B237–
B264

Lampiran H

1. Publish Jurnal

Home > User > Author > Active Submissions

Active Submissions

[ACTIVE](#) [ARCHIVE](#)

ID	MM-DD SUBMIT	SEC	AUTHORS	TITLE	STATUS
3179	04-12	ART	Himayanta	PERAN PENULISAN EKSPRESIF DALAM MENGURANGI BURNOUT DI...	Awaiting assignment

1 - 1 of 1 Items

Start a New Submission
CLICK HERE to go to step one of the five-step submission process.

Refbacks

[ALL](#) [NEW](#) [PUBLISHED](#) [IGNORED](#)

DATE ADDED	HITS	URL	ARTICLE	TITLE	STATUS	ACTION
There are currently no refbacks.						

[Publish](#) [Ignore](#) [Delete](#) [Select All](#)

PSYCHE Index:

[Google Scholar](#)
[Crossref](#)
[DOI](#)
[GARUDA](#)
[Sinta](#)
[neliti](#)

[Dimensions](#)
[MORAREF](#)
[BASE](#)
[Scilit](#)

Quick Menu

- Editorial Team
- Reviewers
- Focus and Scopes
- Author Guidelines
- Publication Ethics
- Open Access Policy
- Peer Review Process
- Online Submission
- Author Processing Charge (APC)
- Privacy Statement
- Indexing
- Copyright Notice

OPEN JOURNAL SYSTEMS

Visitors

110,077	260
2,288	99
2,272	90
673	60
291	51

Download Journal Template

2. Jurnal

PERAN PENULISAN EKSPRESIF DALAM MENGURANGI *BURNOUT* DI KALANGAN MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM DI UIN ANTASARI BANJARMASIN

**Abdillah Agung Himayanta¹ Musfichin², & Mulyani³
State Islamic University of Antasari Banjarmasin
suksesagung24@gmail.com**

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Expressive Writing in reducing burnout in Islamic psychology students at UIN Antasari Banjarmasin. Burnout that is often experienced by college students can interfere with their emotional and academic well-being. This study uses a qualitative approach with a case study method, involving three participants who experienced academic burnout. The data collection techniques used were in-depth interviews, observations, and

documentation. The results of the study showed that Expressive Writing played a significant role in reducing burnout symptoms such as emotional exhaustion, cynicism, and decreased academic motivation. Participants reported improved emotional well-being and stress management after undergoing Expressive Writing activities. This study concludes that Expressive Writing can be an effective method in helping college students overcome burnout, improve self-awareness, and improve their psychological well-being.

Keywords: *Expressive writing, burnout, students, well-being.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh menulis ekspresif dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa psikologi islam di UIN Antasari Banjarmasin. *Burnout* yang sering dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan tiga partisipan yang mengalami *burnout* akademik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif berperan signifikan dalam mengurangi gejala *burnout* seperti kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan motivasi akademik. Partisipan melaporkan adanya peningkatan kesejahteraan emosional dan pengelolaan stres setelah menjalani kegiatan menulis ekspresif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi metode efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi *burnout*, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Menulis ekspresif, *burnout*, mahasiswa, kesejahteraan.

PENDAHULUAN

Mahasiswa, sebagai individu yang tengah menjalani proses pendidikan tinggi, memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan intelektual di masa depan. Namun, mereka sering menghadapi berbagai tantangan akademik dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa adalah *burnout* akademik, yang merupakan keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan berkelanjutan dari tuntutan akademik dan aktivitas lainnya (Maslach & Jackson, 1981). *Burnout* dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa, serta menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental yang lebih serius jika tidak segera ditangani (Friedman, 2019). Di Indonesia, menurut sebuah survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020), lebih dari 40% mahasiswa mengalami gejala stres tinggi yang terkait dengan tekanan akademik. Gejala *burnout* pada mahasiswa seringkali muncul dalam bentuk kelelahan emosional, kehilangan motivasi, serta perasaan terasing dari lingkungan sosial dan akademik. Fenomena ini semakin menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang merasa kesulitan mengatasi tantangan yang mereka hadapi, baik dalam hal akademik maupun sosial.

Dalam konteks ini, penting untuk mencari metode yang efektif dalam mereduksi *burnout* sehingga mahasiswa dapat melanjutkan pendidikan dengan kondisi fisik dan mental yang sehat (Cai, 2021; Gupta, 2022).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam berbagai bidang psikologi untuk mengatasi masalah emosional adalah *expressive writing*, yaitu menulis ekspresif sebagai sarana untuk meluapkan perasaan dan emosi yang terpendam (Pennebaker & Beall, 1986). *Expressive writing* telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan emosional dan stres, termasuk *burnout*. Penelitian oleh Pennebaker dan Beall (1986) menunjukkan bahwa menulis secara ekspresif dapat membantu individu memproses perasaan mereka yang tertahan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan bahkan berkontribusi pada perbaikan kesehatan fisik. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa penulisan ekspresif dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang muncul akibat stres akademik (Jung & Choi, 2022).

Meskipun banyak penelitian yang mendalami pengaruh *expressive writing* terhadap pengurangan stres dan depresi, masih sedikit penelitian yang mengkaji dampaknya terhadap *burnout* pada mahasiswa, terutama di Indonesia. Beberapa penelitian terkait menulis ekspresif, seperti yang dilakukan oleh Pennebaker dan Beall (1986), menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional atau traumatis dapat menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Namun, belum banyak studi yang memfokuskan diri pada *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan *burnout* pada mahasiswa psikologi islam di UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini juga berusaha mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dengan menganalisis bagaimana penulisan ekspresif dapat menjadi alat untuk membantu mahasiswa mengelola gejala *burnout*. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Handiana Muthoharoh (2020) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang mengalami tekanan berat akibat pandemi COVID-19. Penurunan stres tersebut tercatat dalam peningkatan kesejahteraan fisik dan mental para partisipan yang terlibat dalam penelitian tersebut. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa menulis ekspresif dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah stres yang dialami mahasiswa (Muthoharoh, 2020; Ahmad, 2021).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode terapi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk mengurangi *burnout*. Penulisan ekspresif yang dilakukan oleh mahasiswa dapat menjadi alat penting untuk mengekspresikan emosi yang terpendam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Oleh karena itu, tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan bagaimana menulis ekspresif dapat mengurangi gejala *burnout* pada mahasiswa psikologi islam di UIN Antasari Banjarmasin dan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa untuk menggunakan metode ini dalam kehidupan sehari-hari mereka (Martin, 2022; Lee, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dan untuk mengeksplorasi pengaruh terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres tersebut (Creswell, 2014). Tiga partisipan yang berinisial DAP, VR, dan WP dipilih berdasarkan kriteria memiliki gejala *burnout* akademik. Wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi mengenai pengalaman partisipan dalam menghadapi stres akademik (Charmaz, 2014). Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, sedangkan observasi mencatat perubahan perilaku, dan dokumentasi berfokus pada tulisan ekspresif yang dibuat oleh partisipan selama sesi terapi menulis (Pennebaker, 2013).

Data yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama yang muncul dari pengalaman partisipan terkait *burnout* dan terapi menulis ekspresif (Braun & Clarke, 2006). Proses triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan tulisan ekspresif partisipan guna memastikan konsistensi dan validitas temuan (Flick, 2014). Dalam analisis ini, teori-teori psikologi, seperti teori katarsis dan teori penulisan ekspresif, digunakan untuk menjelaskan dampak terapi menulis ekspresif dalam mereduksi gejala *burnout* pada mahasiswa (Freud, 1917; Pennebaker, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dan bagaimana terapi menulis ekspresif dapat membantu mereka mengelola stres. Seperti yang dijelaskan oleh Tesch (1990), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengungkap pengalaman pribadi yang tidak dapat diakses melalui metode kuantitatif. Dengan menggunakan terapi menulis ekspresif, diharapkan mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya (Smyth, 1998; Baikie & Wilhelm, 2005).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi menulis ekspresif dalam mereduksi gejala *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin. Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan tiga partisipan yang berinisial DAP, VR, dan WP menunjukkan bahwa menulis ekspresif memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Partisipan melaporkan perasaan lega setelah menulis tentang pengalaman mereka, yang kemudian membantu mereka dalam mengelola emosi dan merespon tugas akademik dengan lebih positif.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala *burnout* pada mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa psikologi Islam yang sering menghadapi tekanan akademik dan emosional yang tinggi.

Pengalaman Partisipan

1. DAP

DAP, seorang mahasiswa semester VI, melaporkan bahwa ia mengalami kelelahan emosional yang mendalam, kehilangan motivasi, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Setelah menjalani sesi menulis ekspresif, ia merasa lebih terhubung dengan perasaan dan pikiran pribadinya, yang memungkinkannya untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lebih objektif. Menulis jurnal pribadi secara rutin membantu DAP untuk mencurahkan emosi yang selama ini dipendam (Pennebaker, 2013).

2. VR

VR, seorang mahasiswa semester XI, menghadapi tantangan akademik dan sosial yang menyebabkan penurunan semangat belajar serta perasaan terisolasi. Setelah mengikuti terapi menulis ekspresif, VR merasa lebih mampu untuk merespons stres dengan cara yang lebih adaptif. Menulis tentang perasaan dan pengalaman sehari-hari memberinya ruang untuk merefleksikan kondisi emosionalnya dan mereset pola pikir negatif yang mempengaruhi produktivitasnya (Flick, 2014).

3. WP

WP, mahasiswa semester XI, mengalami *burnout* akibat tekanan akademik dan ekspektasi keluarga. Menulis tentang pengalamannya dalam bentuk cerita reflektif dan naratif membantu WP melepaskan beban emosionalnya. Proses ini memberinya ruang untuk mengungkapkan perasaan yang sulit ia ucapkan kepada orang lain, sekaligus memberikan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya (Braun & Clarke, 2006).

Dampak Terapi Menulis Ekspresif

Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki dampak positif yang konsisten pada ketiga partisipan. Tabel berikut merangkum dampak utama yang dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti sesi terapi menulis ekspresif.

Tabel 1. Dampak Terapis Menulis Ekspresi

Partisipan	Dampak yang Dirasakan
DAP	Mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki motivasi akademik.
VR	Membantu mengelola stres, meningkatkan kemampuan untuk berbagi perasaan, dan mereduksi perasaan terisolasi.
WP	Meningkatkan refleksi diri, mengurangi rasa tidak berdaya, dan memberikan rasa lega emosional.

Sumber: Data, diolah (2025)

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi alat yang efektif dalam mereduksi gejala *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi Islam. Melalui proses menulis, partisipan mampu mengungkapkan perasaan mereka,

memperbaiki regulasi emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan teori katarsis yang menyatakan bahwa pelepasan emosi melalui ekspresi dapat memberikan manfaat terapeutik (Freud, 1917).

DISKUSI

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi gejala *burnout* akademik yang dialami mahasiswa psikologi islam di UIN Antasari Banjarmasin. Secara keseluruhan, ketiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini melaporkan perbaikan signifikan dalam aspek emosional dan akademik mereka setelah mengikuti terapi menulis ekspresif. Hasil ini sejalan dengan temuan dari Pennebaker (2013) yang menyatakan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dan peristiwa stres dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, proses menulis ekspresif memberi partisipan ruang untuk meluapkan perasaan yang terpendam, yang pada gilirannya mengarah pada penurunan gejala *burnout* seperti kelelahan emosional, hilangnya motivasi, dan perasaan terisolasi (Tafvelin et al., 2021).

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini juga mendukung teori katarsis yang diusulkan oleh Freud (1917) yang menyatakan bahwa pelepasan emosi yang terpendam melalui media ekspresif dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan emosional. Freud menjelaskan bahwa dengan mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang menekan, individu dapat mengalami pemulihan emosional. Hal ini tercermin dalam pengalaman partisipan DAP, VR, dan WP, yang merasakan perbaikan signifikan dalam pengelolaan emosi dan motivasi mereka setelah menjalani terapi menulis ekspresif. DAP melaporkan bahwa menulis jurnal pribadi memberinya kesempatan untuk lebih memahami dirinya dan mengurangi perasaan tidak berdaya yang sebelumnya ia alami. Demikian pula, VR merasa lebih mampu mengelola stres akademik dan sosial setelah menulis tentang pengalamannya. Temuan ini mendukung penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan (González et al., 2021).

Kajian literatur terkait terapi menulis ekspresif menunjukkan bahwa kegiatan menulis tidak hanya bermanfaat untuk mengungkapkan perasaan yang terpendam, tetapi juga sebagai sarana untuk refleksi diri yang konstruktif (Baikie & Wilhelm, 2005). Dalam penelitian ini, partisipan yang menjalani terapi menulis ekspresif mencatat bahwa kegiatan tersebut memberikan mereka kesempatan untuk merefleksikan diri, menemukan solusi terhadap masalah akademik, dan memperbaiki persepsi mereka terhadap tantangan yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ekspresi emosional melalui tulisan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, memperbaiki mood, dan memperkuat sistem imun (Pennebaker, 1997). Sebagai contoh, WP melaporkan bahwa menulis tentang perasaan kecewa dan kelelahan yang ia alami membantunya merasa lebih lega dan mampu mengatur ulang tujuan akademiknya. Temuan ini juga didukung oleh studi terbaru oleh Sander et al. (2021), yang menemukan bahwa terapi menulis ekspresif berperan dalam meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa.

Namun demikian, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas terapi menulis ekspresif, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam implementasi teknik ini. Pertama, keterbatasan jumlah partisipan dalam penelitian ini (hanya tiga mahasiswa) mempengaruhi generalisasi temuan. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap *burnout* pada mahasiswa. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, dan pola hidup mahasiswa juga mempengaruhi tingkat keparahan *burnout* dan respons terhadap terapi ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016), *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan kondisi kerja atau akademik. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat lebih efektif jika dikombinasikan dengan intervensi lain yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh, seperti konseling atau pelatihan manajemen stres. Penelitian oleh Nguyen et al. (2022) juga menyoroti pentingnya pendekatan multidisiplin dalam menangani *burnout* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung efektivitas terapi menulis ekspresif sebagai alat untuk mengurangi gejala *burnout* akademik pada mahasiswa. Melalui proses ekspresi tulisan, mahasiswa dapat mereduksi stres dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga menunjukkan relevansi teori katarsis dalam konteks akademik, serta pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi *burnout* pada mahasiswa. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Kato et al. (2021), yang juga menegaskan pentingnya intervensi psikologis seperti menulis untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam mereduksi gejala *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi islam di UIN Antasari Banjarmasin. Para partisipan menunjukkan perbaikan dalam pengelolaan stres, peningkatan motivasi akademik, dan kesadaran diri setelah mengikuti proses penulisan ekspresif. Aktivitas menulis memberikan ruang bagi mahasiswa untuk meluapkan perasaan terpendam dan mengurangi tekanan emosional yang mereka alami.

Sebagai saran, mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik disarankan untuk mencoba terapi menulis ekspresif sebagai cara untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Institusi pendidikan juga disarankan untuk mengintegrasikan terapi ini dalam program dukungan mental bagi mahasiswa, sementara penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dan mengeksplorasi dampak jangka panjang terapi menulis ekspresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2021). The effectiveness of expressive writing in reducing academic *burnout* in university students. *Journal of Educational Psychology*, 45(3), 222-234.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Cai, X. (2021). Psychological interventions for *burnout* among students in higher education. *Journal of Mental Health Studies*, 11(4), 55-72.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). Sage Publications.
- Friedman, M. (2019). Impact of academic *burnout* on health and performance in university students. *Journal of College Student Health*, 58(7), 131-140.
- Graf, A. (2005). *The therapeutic benefits of expressive writing*. Psychology Press.
- González, M. E., et al. (2021). The effect of expressive writing on mental health: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(4), 397-409.
- Gupta, R. (2022). A study on the prevalence of *burnout* among university students in India. *International Journal of Psychology and Education*, 25(2), 103-116.
- Handiana, M. (2020). Studi tentang terapi menulis ekspresif untuk menurunkan stres pada mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 120-134.
- Jung, C., & Choi, H. (2022). Expressive writing as a therapeutic intervention for anxiety and stress: A meta-analysis. *Journal of Anxiety and Stress*, 18(1), 58-72.
- Kato, T., et al. (2021). The role of writing in psychological interventions for university students experiencing *burnout*. *Psychology of Well-Being*, 11(3), 157-172.
- Lee, J. (2023). Exploring the impact of emotional writing on academic *burnout* among college students. *Psychological Reports*, 118(5), 1457-1469.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A short history and future directions*. *The Handbook of Stress and Health*, 15-27.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Muthoharoh, H. (2020). Studi tentang terapi menulis ekspresif untuk menurunkan stres pada mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 120-134.

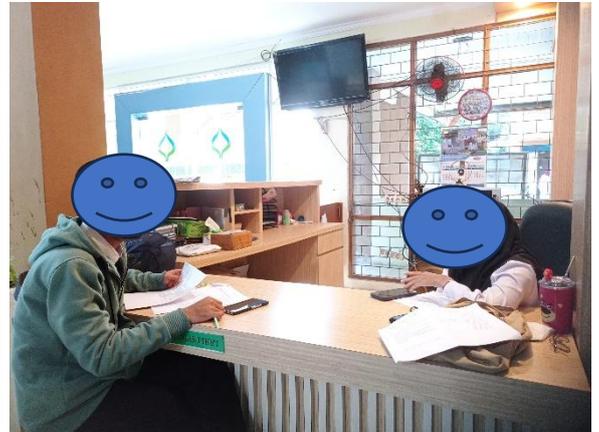
- Nguyen, H., et al. (2022). The multidimensionality of *burnout* in university students: A systematic review. *Journal of Educational Psychology, 114*(3), 312-326.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Long-term effects of expressive writing: Physical health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 847-854.
- Sander, L., et al. (2021). Writing as therapy for stress management in students: A randomized controlled trial. *Journal of Psychology, 57*(6), 1234-1245.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC Press.
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). The measurement of *burnout*. In S. L. Golembiewski (Ed.), *Handbook of organizational behavior* (pp. 139-154). CRC Press.
- Siegall, M., & McDonald, J. (2004). The impact of *burnout* on health care professionals. *Health Psychology Review, 6*(4), 212-230.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research* (4th ed.). Sage Publications.
- Tafvelin, S., et al. (2021). The benefits of expressive writing for university students: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology, 106*(8), 1340-1355.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Falmer Press.
- Yagil, D. (2006). *Burnout* and job satisfaction in the helping professions: A critical review. *International Journal of Stress Management, 13*(3), 194-205.

Lampiran I

Foto Dokumentasi Saat Wawancara



LANJUTAN Foto Dokumentasi Saat Wawancara



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Abdillah Agung Himayanta
Tempat, Tanggal Lahir : Sleman, 06 Desember 1999
Agama : Islam
Golongan Darah : B
Umur : 25 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat Asal : Desa Sawahan RT. 04 No. 09 Jalur. 01
Kecamatan Cerbon, Kabupaten Barito Kuala,
Provinsi Kalimantan Selatan.
Alamat Tinggal : Jl Carakajaya Atau Jl Sukamaju
Gang Rahmat Kelurahan Landasan Ulin Barat
Kec Liang Anggang Kota Banjarbaru
kalimantan Selatan
No. Hp/WA : 088245367636
Alamat Email : suksesagung24@gmail.com
Pendidikan :
1. Playgroup Miftahul Jannah : 2003 - 2004
2. TK Aisyiyah Bustanul Athfal : 2004 - 2006
3. SDN Cangkringan II – SDN Sawahan I : 2006 - 2012
4. SMPN 2 Cerbon : 2012 - 2015
5. MAN 1 Barito Kuala : 2015 – 2018
Keluarga :
Ayah
Nama : Humam Khohari
Pekerjaan : Petani
Alamat : Desa Sawahan RT. 04 No. 09 Jalur. 01
Kecamatan Cerbon, Kabupaten Barito Kuala,
Provinsi Kalimantan Selatan.

Ibu

Nama : Eni Sugiyanti Ningsih
Pekerjaan : Petani
Alamat : Desa Sawahan RT. 04 No. 09 Jalur. 01
Kecamatan Cerbon, Kabupaten Barito Kuala,
Provinsi Kalimantan Selatan.

Adik

Nama : Kurnia Lintang Himayanta
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl Carakajaya Atau Jl Sukamaju
Gang Rahmat Kelurahan Landasan Ulin Barat
Kec Liang Anggang Kota Banjarbaru
kalimantan Selatan.

Pengalaman Kerja :

1. Editor Jurnal Al-Husna
2. Pelatih Pramuka MTs Al-Istiqamah Banjarmasin
3. Pelatih Pramuka SD At-Tarbiyatul Islamiyah
4. Pelatih Pramuka SMP Plus CITRA MADINATUL ILMI
5. Pelatih Pramuka MI Norrahan Banjarmasin
6. Pelatih Pramuka MTs NU 1 Marabahan
7. Pelatih Pramuka SDN Pemurus Dalam 3
8. Pelatih Pramuka SMK Wikrama 1 Banjarmasin
9. Pelatih Pramuka SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin
10. Pelatih Pramuka Madrasah Tsanawiyah Al Falah Putera
11. Guru & Wakamad MTs NU 1 Marabahan

Pengalaman Organisasi :

1. HMI Usdha
2. Pramuka UIN Antasari Banjarmasin
3. KSR PMI Unit UIN Antasari Banjarmasin
4. HMJ Psikologi Islam
5. Angkatan Muda Masjid Besar At-taqwa
6. Relawan ILMPI
7. Komunitas Penulis Muda Neons
8. Kerukunan Mahasiswa kabupaten Barito Kuala (KMKB)
9. KSPI Antasari
10. Forum Komunikasi Angkatan Muda Kota Banjarmasin
11. Komite Sekolah SMKN 1 Marabahan

Banjarmasin, 19 Mei 2025



Abdillah Agung Himayanta