

**PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM
MENURUNKAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA JURUSAN
PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

OLEH:

ABDILLAH AGUNG HIMAYANTA



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM
MENURUNKAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA JURUSAN
PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai
salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam

Oleh

ABDILLAH AGUNG HIMAYANTA

180103040154



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdillah Agung Himayanta
Nim : 180103040154
Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 06 Desember 1999
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul: “Pengalaman Menulis Ekspresif dalam Menurunkan *Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Islam” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Dengan demikian surat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 19 Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Abdillah Agung Himayanta

NIM. 180103040154

BUKTI BEBAS 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.pl.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,



Muslichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM
MENURUNKAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA JURUSAN
PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**ABDILLAH AGUNG HIMAYANTA
NIM. 180103040154**

Telah disetujui dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

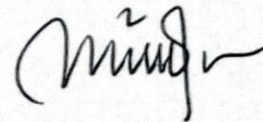
Pembimbing I



Musfichin, M.A

NIP.197903242023211012

Pembimbing II



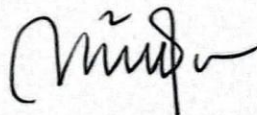
Dra. Mulyani, M.Ag

NIP.196810101994032004

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M.Ag

NIP.196810101994032004

Senin, 19 Mei 2025

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGALAMAN MENULIS EKSPRESIF DALAM MENURUNKAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

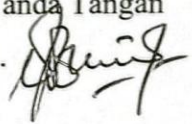
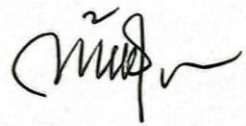
Abdillah Agung Himayanta

NIM. 180103040154

Telah Diajukan pada Tim Penguji

Pada: Hari Jumat, 28 Mei 2025

Tim Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| 1. Dra. Siti Faridah, M.Ag
(Ketua Penguji) | 1.  |
| 2. Widya Aris Radiani, M.Psi Psikolog
(Penguji I) | 2.  |
| 3. Musfichin, S.Sos, MA
(Penguji II) | 3.  |
| 4. Dra. Mulyani, M.Ag
(Penguji III) | 4.  |
| 5. Fratiwi Rachmanigtyas, M.Psi., Psikolog
(Notulis) | 5.  |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin,



Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag

NIP. 197812272003121002

ABSTRAK

Abdillah Agung Himayanta, 180103040154. Pengalaman Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2025. Pembimbing: (I) Musfichin, M.A. (II) Dra. Mulyani, M.Ag.

Kata Kunci: Menulis Ekspresif, *Burnout*, dan Mahasiswa.

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dari aspek akademik, sosial, dan psikologis, seperti tuntutan nilai tinggi, penyelesaian tugas, dan tanggung jawab organisasi, yang berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan mental atau *burnout*. Fenomena *burnout* pada mahasiswa telah menjadi perhatian global dengan prevalensi yang cukup signifikan, termasuk di Indonesia dan perguruan tinggi Islam. Khususnya mahasiswa Psikologi Islam, selain beban akademik, juga mengalami tekanan tambahan berupa internalisasi nilai-nilai keislaman dan spiritualitas yang dapat memperbesar risiko *burnout*. Salah satu cara yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meredakan *burnout* adalah menulis ekspresif atau kegiatan menulis bebas dan mendalam tentang pengalaman dan perasaan pribadi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman menulis ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout* dan apa saja faktor yang mempengaruhi subjek memilih menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *burnout*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dimana Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman menulis ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout* akademik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dokumen hasil tulisan subjek dan kuesioner kualitatif. Dalam penelitian ini penulis akan berusaha mencermati pengalaman individual yang unik secara mendalam, dan hasil dari penelitian ini nantinya akan disajikan dengan pendekatan analisis deskriptif kualitatif.

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 gejala *burnout* setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi salah satu metode dalam membantu mahasiswa mengatasi *burnout*, menumbuhkan kesadaran diri, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka.

MOTTO

*"Maju terus, pantang mundur.
Kataku adalah janjiku,
terpatri pada jiwa dan Ilahi."*

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah [94]: 6)

“Dan penuhilah janji, sesungguhnya janji itu pasti diminta pertanggungjawaban.”
(QS. Al-Isra’ [17]: 34)

“Dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakal.”
(QS. Ali Imran [3]: 122)

“Ajaib keadaan seorang mukmin, semua keadaannya itu baik; jika dia mendapatkan kebahagiaan dia bersyukur, itu baik baginya, dan jika mendapatkan kesusahan dia sabar, itu pun baik baginya.” (HR. Muslim)

“Ciri-ciri orang mukmin ada lima: ketika berbicara dia berkata benar, ketika berjanji dia menepati, ketika dipercaya dia menunaikan amanah, ketika berdebat dia memegang kebenaran, dan ketika marah dia menahan diri.” (HR. At-Tirmidzi)

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupinya.”
(HR. At-Tirmidzi)

“Jika kau menungguku untuk menyerah, maka kau akan menunggu selamanya. Aku takakan menarik Kembali katakata ku, karena itulah jalan hidup ku.” -Uzumaki Naruto-

KATA PERSEMBAHAN

Bismillāh ar-Rahmān ar-Rahīm. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

La haula wa la quwwata illa billah. Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan dari-Nya.

Segala puji hanya bagi Allah SWT, sumber segala cahaya dalam gelap, penenang dalam resah, penguat langkah dalam letih, dan tujuan dari setiap pencarian makna. Skripsi ini bukan sekadar akhir dari sebuah kewajiban akademik, melainkan jejak langkah panjang pencarian diri. Dari gelisah menjadi teguh, dari bertanya menjadi memahami, dari rapuh menjadi utuh.

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang melimpah, karya ini dipersembahkan untuk kedua orang tua ku yaitu Bapak Humam Khohari, Ibu Eni Sugiyanti Ningsih, dan Seluruh keluarga, dua mata air cinta yang tak pernah kering, yang dalam diamnya menanam harapan, dan dalam doanya menyematkan kekuatan. Langkah ini tak akan sampai, tanpa peluh yang kalian titipkan dalam setiap sujud, dan pengorbanan yang tak pernah kalian hitung. Skripsi ini adalah bunga kecil yang tumbuh dari tanah kesabaran dan kasih sayang kalian. Terima kasih, karena telah menjadi rumah bagi segala lelahku, dan pelabuhan bagi setiap mimpi yang kutambatkan.

Kepada Bapak Musfichin, yang dengan keramahan selembut angin dan ketulusan seteduh hujan pertama, menjadi peneduh dalam teriknya pencarian. Bapak bukan sekadar pembimbing, tetapi pelita yang menyala diam-diam menyinari tanpa meminta balas.

Kepada Ibu Dra. Mulyani, yang hadir bak embun di pagi perjuangan menyejukkan langkah, menuntun dengan bijak. Dari tutur Ibu, kami belajar merangkai makna; dari bimbingan Ibu, tumbuh keberanian untuk melangkah lebih jauh dalam samudra ilmu.

Kepada Bapak Mubarak, sosok fajar yang pertama menyibak gelap ragu di awal langkahku. Dalam diam dan arahan Bapak, kutemukan cahaya untuk

melangkah meski dunia kala itu masih dipenuhi tanya. Bapak adalah lentera pertama yang menuntunku menyusun peta dalam hening pencarian ilmiah.

Dan kepada Ibu Siti Saniah, yang dengan sabar menanamkan biji-biji ilmu di tanah pikiranku yang gersang. Dari bimbingan Ibu, tumbuhlah tunas gagasan, mekar menjadi proposal yang kelak menjelma skripsi ini. Ibu adalah musim semi dalam ruang-ruang nalar, yang membuat segala yang semula rumit menjadi mungkin.

Kepada para dosen tercinta, yang telah menjadi pelita di lorong-lorong pencarian ilmu, menyulut nyala dalam pikiran kami yang dahulu redup, dan mengajarkan bahwa kesabaran, keikhlasan, serta cinta pada ilmu adalah bentuk pengabdian paling luhur. Dalam setiap ucap dan tatap, kami temukan arah. Dalam setiap tegur dan senyum, kami temukan makna. Terima kasih, telah menjadi hujan di musim gersang, menjadi akar bagi pohon-pohon pengetahuan kami. Karya ini berdiri karena cahaya yang kalian nyalakan pelan, tetapi pasti,

hingga kami sampai di titik ini. Kepada Adik ku Kurnia Lintang Himayanta dan teman-teman seperjalanan, mohon maaf tidak bisa ku sebutkan satu persatu dan semua jiwa-jiwa baik yang pernah singgah, menjadi rumah dalam bentuk manusia, yang diam-diam menegakkan pilar-pilar semangatku saat aku hampir runtuh, yang hadir bukan hanya dalam nama, tetapi dalam tiap denyut kesabaran dan tawa yang menguatkan. Terima kasih telah menjadi lantai saat aku jatuh, dan langit saat aku lupa cara bermimpi.

Dan yang terpenting, untuk diri ini. Terima kasih telah memilih melangkah meski berkali-kali ingin menyerah. Terima kasih telah memungut kembali puing-puing harapan, menyusunnya pelan-pelan, hingga akhirnya berdiri di sini. Bukan karena kuat, tapi karena tak pernah benar-benar sendiri.

Semoga segala letih ini berbuah keberkahan. Semoga jalan ini terus dituntun oleh cahaya-Nya. Dan semoga segala pencarian ini, kelak, tak hanya bermuara pada gelar, tapi pada pemahaman akan siapa diri ini sebenarnya, dan untuk apa ia diciptakan. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

KATA PENGANTAR



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا
ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, karunia, dan kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Dengan menyadari sepenuhnya bahwa tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan-Nya, penulis memaknai penyusunan karya ini bukan hanya sebagai bentuk pemenuhan kewajiban akademik, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembentukan diri, pendewasaan, dan pencarian makna atas ilmu, kehidupan, serta eksistensi sebagai manusia.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A. selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah memimpin dan mengayomi seluruh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta. Semangatnya mengilhami kami untuk meraih mimpi.
3. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam sekaligus Pembimbing II, atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah kami dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi ini.

4. Bapak Musfichin, M.A. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam Sekaligus Dosen Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing I, dengan keramahannya senantiasa membantu kami dalam berbagai hal, mulai dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan penuh dedikasi memberikan ilmu pengetahuan, menginspirasi, dan membantu kami memahami berbagai materi perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas, dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik kami.
7. Ayah dan Ibu, terima kasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayangmu tak pernah kulupakan.
8. Teman-teman seangkatan, atas persahabatan, kebersamaan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademik maupun praktis, bagi semua pihak yang membacanya. Penulis juga memohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, dan terbuka terhadap segala bentuk saran serta kritik yang membangun. Semoga segala usaha ini diridhai oleh Allah SWT dan menjadi amal jariyah yang bermanfaat di dunia dan di akhirat. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

Banjarmasin, 19 Mei 2025

Abdillah Agung Himayanta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
BUKTI BEBAS PLAGIAS	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Secara Teoritis	9
2. Secara Praktis	9
E. Definisi Istilah	11
1. Menulis Ekspresif.....	11
2. <i>Burnout</i>	12
F. Penelitian Terdahulu	14
G. Sistematika Penelitian.....	22
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	24
A. Menulis Ekspresif	24
1. Pengertian Menulis Ekspresif.....	24
2. Pentingnya Menulis Ekspresif	26
3. Macam-Macam Menulis Ekspresif	28
4. Perintah Menulis dalam Islam.....	29
B. <i>Burnout</i>	32
C. Kerangka Pikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	44
B. Lokasi Penelitian	46
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	48

D. Data dan Sumber Data Penelitian	48
1. Data	48
2. Sumber Data	49
E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	50
1. Wawancara	50
2. Dokumentasi.....	53
3. Skala Kuesioner Kualitatif	53
F. Teknik Analisis Data Penelitian	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Penyajian Data	60
1. Pelaksanaan Penelitian	60
2. Alur Mendapatkan Subjek Penelitian.....	62
3. Hubungan Penulis dengan Subjek.....	63
4. Mekanisme Triangulasi Data	65
5. Identitas dan Deskripsi Subjek.....	66
6. Data Hasil Penelitian.....	72
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
1. Pengalaman Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Psikologi Islam dalam Menghadapi Burnout.....	84
2. Apa faktor-faktor yang melatarbelakangi Subjek DPA, VR, dan WP menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat <i>burnout</i> ?"	94
C. Keterbatasan Penelitian	102
BAB V PENUTUP.....	104
A. Simpulan.....	104
B. Rekomendasi.....	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	160

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Pedoman Wawancara <i>Burnout</i> Pada Mahasiswa Psikologi Islam.....	52
Tabel 3.2 Evaluasi Diri Mengetahui Gejala <i>Burnout</i>	53
Tabel 3.3 Evaluasi Diri	54
Tabel 3.5 Evaluasi Diri Sesuai Dengan Aspek <i>Burnout</i>	55
Tabel 4.1 Alur Penelitian	61
Tabel 4.2 Identitas Subjek Penelitian.....	66
Pedoman Wawancara Menulis Ekspresif:.....	118

DAFTAR SKEMA

Gambar Skema 2.1 Kerangka Berpikir	43
Gambar Skema 4.1 Pengalaman Subjek DAP dalam Menghadapi Bournout	76
Gambar Skema 4.2 Pengalaman Subjek VR dalam Menghadapi Bournout	80
Gambar Skema 4.3 Pengalaman Subjek WP dalam Menghadapi Bournout	84