

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.