BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perlu kita ketahui bersama bahwa mahasiswa menjadi salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Oleh karenanya mahasiswa diharapkan memiliki jiwa dan kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selain itu mahasiswa diharapkan memiliki cara pandang yang baik, dengan mempunyai cara berpikir positif terhadap diri maupun lingkungannya dan dapat menyelesaikan permasalahan sesulit apapun, sehingga tidak ada hambatan yang tidak mampu di hadapi atau dilewati dan tentunya tidak akan menyerah terhadap setiap keadaan yang menghampirinya. Oleh karena itu mahasiswa bukanlah siswa lagi yang mana mahasiswa dituntut bisa mandiri baik di dalam lingkungan kampus ataupun di luar lingkungan kampus seperti di lingkungan masyarakat. Kemandirian ini juga terlihat di mana mahasiswa harus mampu dan memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan dirinya lagi seperti belajar mandiri dan tidak hanya mengandalkan materi yang diperoleh dari dosen, lebih aktif bersosialisasi dalam organisasi, diskusi internal, eksternal dan lain sebagainya yang mana itu semua mampu menunjang peningkatan kualitas keilmuan ataupun pengalaman dalam diri mahasiswa.¹

Selain itu hal yang tidak kalah penting, bahwasanya mahasiswa adalah jembatan yang mampu menghubungkan rakyat dan pemerintah. Mahasiswa sebagai

¹ Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: Rasibook, 2015), 16.

penyambung lidah rakyat yang terus berdiri atas dasar Tri Dharma Perguruan Tinggi yang salah satunya adalah pengabdian pada masyarakat. Mahasiswa menjadi pilar untuk masyarakat menemukan kebenaran dan mewujudkan kebenaran tersebut dengan dasar nilai-nilai kebenaran ilmiah dan norma-norma etika yang ada.²

Harapan yang dipikul oleh mahasiswa seperti mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas kuliah dan organisasi tepat waktu, penelitian tugas akhir atau skripsi serta seperti yang telah dipaparkan sebelumnya mahasiswa juga adalah manusia biasa seperti pada umumnya manusia, mahasiswa juga berperan di lingkungan masyarakat. Sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Tanggung jawab tersebut tentunya bisa menjadi sumber permasalahan yang sewaktu-waktu akhirnya muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada diri mahasiswa.³

Dari uraian di atas dapat kita pahami bahwa mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek, mulai dari akademik, sosial, hingga psikologis. Tekanan yang kompleks ini dapat menyebabkan kondisi kelelahan mental yang dikenal sebagai *burnout*. *Burnout* merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stres. Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu dan penggagas istilah *burnout* adalah Herbert Freun Den Berger pada tahun 1974. Freun

² Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* 16–25.

³Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis,” *Jurnal psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.

Den Berger yang bekerja sebagai psikiater disalah satu klinik kecanduan obat di New York melihat bahwa banyak tenaga sukarelawan yang semula bersemangat melayani pasien lalu mengalami penurunan motivasi dan komitmen yang disertai dengan gejala kelelahan fisik dan mental.⁴

Fenomena *burnout* pada mahasiswa telah menjadi perhatian secara global. Hasil meta-analisis terhadap 55 penelitian di 24 negara, yang melibatkan 27.940 mahasiswa, menunjukkan bahwa 12,1% mengalami *burnout* secara keseluruhan. Rinciannya, 27,8% mengalami kelelahan emosional, 32,6% menunjukkan gejala sinisme, dan 29,9% mengalami penurunan efikasi diri.⁵ Di Indonesia, masalah ini juga cukup signifikan. Laboratorium Psikologi UGM melaporkan bahwa sebanyak 73,12% mahasiswa di klaster Sosio-Humaniora mengalami tingkat kelelahan emosional yang tinggi, sementara 59,36% berada pada tingkat *burnout* sedang.⁶ Studi lainnya dari Universitas Riau menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* pada tingkat sedang.⁷ Di Universitas Diponegoro, 32,3% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* tingkat tinggi. Sedangkan di Universitas Tarumanagara, 55,4% mahasiswa kedokteran terdampak *burnout*, dengan jumlah terbanyak berasal dari kelompok Perempuan.⁸

⁴ Efa Novita Tawale, Widjajaning Budi, dan Gartinia Nurcholis, "Hubungan Antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan Mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui-Papua," *Jurnal Insan* 13, no. 2 (2011): 74–84.

⁵ Rosales-Ricardo Y., dkk., "Academic burnout in university students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*," 2021, 1-13.

⁶ "Laporan hasil riset mandiri: Tingkat academic burnout mahasiswa klaster Sosio Humaniora UGM Meningkatkan kesadaran akan urgensi fenomena academic burnout. Universitas Gadjah Mada." (Laboratorium Psikologi UGM, 29 Desember 2021), 5–8.

⁷ Suha Y., Nauli A., F., dan Karim D., "Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan. *Jurnal Keperawatan*," *Jurnal Keperawatan*, 2021, 96–104.

⁸ Pangestu R., "Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro.," *Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.*, 2021, 35–38.

Pada perguruan tinggi Islam, situasi yang terjadi tidak jauh berbeda. Sebuah studi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menemukan bahwa 11% mahasiswa preklinik kedokteran mengalami *burnout*, terutama di antara mereka yang memiliki beban belajar sedang hingga tinggi.⁹ Sementara itu, hasil survei di UIN Sunan Ampel Surabaya terhadap 2.392 mahasiswa mengungkap bahwa 45% mahasiswa rentan mengalami *burnout* akademik, dan lebih dari 60% melaporkan kelelahan emosional akibat tekanan akademis.¹⁰

Dari statistik di atas *burnout* dapat dialami oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang program studi, beberapa kelompok mahasiswa memiliki tantangan tersendiri yang memperbesar risiko tersebut. Salah satunya adalah mahasiswa Psikologi Islam, yang tidak hanya dihadapkan pada beban akademik, tetapi juga pada ekspektasi internalisasi nilai-nilai keislaman dan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi beban akademik dan tuntutan spiritual ini menciptakan tekanan yang kompleks dan berpotensi meningkatkan risiko *burnout* yang berdampak pada kualitas hidup, produktivitas akademik, serta kesejahteraan mental.

Dewasa ini sering kali kita jumpai dimana teman-teman mahasiswa dalam mengurangi *burnout* ini adalah dengan menulis status di Whatsapp, facebook, twiiter, instagram, dan media sosial lain, mengenai *burnout* yang mereka alami.

⁹ Fitriani R., "Hubungan antara beban belajar akademik dengan burnout pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2022, 54–56.

¹⁰ "Preliminary study academic burnout mahasiswa oleh Pusat Konseling LPM UINSA [Laporan Survei]. UIN Sunan Ampel Surabaya." (Pusat Konseling LPM UINSA., 23 November 2022).

Dalam keilmuan Psikologi perilaku ini berfungsi untuk pelampiasan masalah guna mengurangi kepenatan diri yang dialaminya.¹¹ Hal ini juga terbukti dari wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan kepada beberapa mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari. Salah satu subjek bilang, *"Kadang kalo tugas lagi banyak, pikiran ruwet, aku tulis aja di status WhatsApp. Kadang cukup nulis 'lelah' aja, rasanya udah plong dikit."* Subjek 1.

Subjek lainnya juga mengungkapkan hal serupa, *"Mun kada sanggup lagi nanggung tekanan tugas, biasanya aku nulis di FutureMe. Kadang tulisanku tu cuma sindiran halus, tapi itu cara ulun menenangkan diri jua,"* katanya. Subjek 2.

Ada juga yang merasa status itu bukan cuma buat ngeluh, tapi sekaligus sebagai tempat merenung. *"Biasanya aku posting caption panjang di Instagram. Isinya curhatan dan evaluasi diri juga. Rasanya kayak muhasabah, cuma lebih bebas aja ngomongnya,"* ujar subjek lain. Subjek 3.

Selain itu berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu menangani *burnout*, salah satunya adalah metode menulis ekspresif. Teknik ini melibatkan kegiatan menulis secara bebas dan mendalam mengenai perasaan dan pengalaman pribadi. Berdasarkan temuan Pennebaker dan Chung, menulis ekspresif terbukti mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan pemahaman diri, serta memperkuat ketahanan emosional.¹² Bagi mahasiswa Psikologi Islam, aktivitas ini juga bisa menjadi sarana reflektif yang membantu mengintegrasikan kesehatan mental dengan nilai-nilai spiritual. Menurut Al-Ghazali, muhasabah

¹¹ Nora Yuniar Setyaputri dkk, 405.

¹² In HS Friedman dan RC Silver, "Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health," *Foundations of health psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2007, 20–22.

adalah kunci untuk membersihkan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan memperkuat kontrol diri. Aktivitas ini secara alami melibatkan kesadaran akan emosi, introspeksi terhadap pengalaman, dan evaluasi nilai hidup. Artinya, muhasabah adalah praktik reflektif yang selaras dengan prinsip menulis ekspresif.¹³

Penelitian terdahulu telah memberikan bukti secara empiris bahwa ekspresi emosional meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan. Yang mana pada penelitian ekspresi emosional yang dilakukan pada masa lalu difokuskan pada ekspresi verbal pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan, sebagaimana yang ditemukan pada kebanyakan teori-teori psikoterapi tradisional. Bagaimanapun, saat ini, penelitian yang menyelidiki ekspresi tertulis pada pengalaman hidup yang traumatis telah memperlihatkan memberikan keuntungan kesehatan baik secara psikologis maupun fisik.¹⁴

Pennebaker menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional atau menulis peristiwa yang penuh tekanan (*stressful events*) telah menjadi kajian yang menarik pada beberapa tahun belakangan ini. Di mana dapat kita ketahui bahwa beberapa penelitian laboratorium telah mempelajari kegunaan berbicara atau menulis tentang pengalaman emosional. Yang mana dalam penelitian tersebut berkonfrontasi dengan isu-isu pribadi secara mendalam dan mendapatkan hasil bahwa menulis dapat menghasilkan kesehatan fisik, kesejahteraan, subjektif dan tingkah laku adaptif tertentu. Selain itu Paez dan kawan-kawan mencatat bahwa menghadapi atau berkonfrontasi dengan peristiwa-peristiwa penuh tekanan dan

¹³ Al- Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj I. Yakub, 4 ed. (Kuala Lumpur: Victory Agensi, 1988).

¹⁴ Novi Qonitatin, Sri Widyawati, dan Gusti Yuli Asih, "Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa" 9, no. 1 (2011): 22.

traumatis yang dilakukan dalam prosedur menulis dilaporkan menghasilkan tingkat yang lebih tinggi dalam kesehatan fisik (misalnya, lebih sedikit mengunjungi fasilitas kesehatan), fungsi fisiologis yang lebih tinggi (misal, reaksi kekebalan tubuh yang lebih baik) dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (misal, afek negatif yang lebih rendah dan afek positif yang lebih tinggi). Kesimpulan tersebut juga dapat dilihat pada Pennebaker yang juga menyebutkan bahwa akibat menulis mengenai topik tertentu, ternyata berhubungan dengan perbaikan peringkat mahasiswa pada bulan setelah penelitian dilakukan dan mendapatkan pekerjaan baru yang lebih cepat pada tingkat senior.

Secara jelas Pennebaker dan Beall, memberikan pernyataan bahwa menulis tentang pengalaman traumatis berhubungan dengan peningkatan efek psikologis yang positif dan dalam jangka panjang menurunkan masalah-masalah kesehatan. Oleh karenanya menulis ekspresif dengan pengalaman-pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami berbagai masalah psikologi seperti halnya *burnout*, akan dapat mengurangi simptom-simtom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik.¹⁵

Dari uraian di atas, tentunya dapat kita pahami bersama bahwasanya *burnout* adalah satu masalah kehidupan yang harus segera kita selesaikan, dan atas dasar itu pulalah menjadi satu faktor utama yang melatar belakangi penulis ingin melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman menulis ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout*,

¹⁵ Qonitatin, Widyawati, dan Asih, 22.

serta apa saja faktor yang mempengaruhi Subjek memilih menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *burnout* pada dirinya.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, studi ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi alternatif untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi berbasis nilai-nilai keislaman. Oleh itu dalam penelitian ini penulis akan meneliti tentang Pengalaman Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini penulis menyusun rumusan masalah yang akan dicari jawabanya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman menulis ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout*?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi Subjek memilih menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *burnout*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di jabarkan secara gembeleng, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengalaman mahasiswa Psikologi Islam dalam menjalani proses menulis ekspresif sebagai upaya menghadapi *burnout*.

2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi Subjek memilih menulis ekspresif sebagai strategi dalam menurunkan tingkat *burnout* yang mereka alami.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dsalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih penulis untuk mengembangkan dan kemajuan ilmu pengetahuan khususnya terkait keilmuan psikologi yang bermanfaat guna mengurangi *burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa dan bahan untuk masyarakat umum. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas teknik menulis ekspresif sebagai salah satu pendekatan non-klinis untuk mengatasi *burnout* pada mahasiswa, terutama di lingkungan pendidikan tinggi berbasis Islam.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak, baik dalam lingkup institusi pendidikan tinggi, bagi mahasiswa sebagai subjek utama, maupun bagi peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan atau memperluas studi di bidang serupa.

a. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas, khususnya pada program studi Psikologi Islam, dalam memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *burnout* melalui kegiatan menulis

ekspresif. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk merancang program pendampingan psikologis yang bersifat sederhana, murah, dan non-medis, seperti pelatihan jurnal reflektif atau praktik menulis pribadi. Selain itu, hasil temuan ini juga dapat mendorong kampus untuk menyediakan sarana yang mendukung ekspresi emosional mahasiswa, baik berupa ruang refleksi, klinik menulis, maupun platform digital yang memudahhi ekspresi personal dan religius mahasiswa secara positif dan konstruktif.

b. Bagi Mahasiswa

Bagi kalangan mahasiswa, khususnya mereka yang menempuh studi di ranah Psikologi Islam, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai peran menulis ekspresif sebagai salah satu cara untuk meredakan tekanan emosional, mengelola stres, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat. Penelitian ini juga menumbuhkan kesadaran bahwa *burnout* merupakan kondisi yang dapat ditangani secara aktif melalui kegiatan-kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Lebih jauh, mahasiswa diharapkan dapat membentuk kebiasaan untuk melakukan refleksi diri melalui tulisan, sebagai bagian dari proses mengenali, memahami, dan merawat kondisi emosional mereka dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual Islam.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin memperdalam kajian serupa dengan pendekatan berbeda, baik melalui metode kualitatif lanjutan, kuantitatif, maupun eksperimen. Temuan dari studi ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih terukur dan aplikatif

dalam mengurangi gejala *burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi bentuk ekspresi alternatif yang sesuai dengan konteks budaya dan spiritualitas Islam, seperti doa tertulis, puisi reflektif, atau jurnal harian Islami, sebagai metode penyaluran emosi dan regulasi diri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan psikologi Islam dalam bidang manajemen stres berbasis nilai dan pengalaman pribadi.

E. Definisi Istilah

Dalam memahami sebuah fenomena yang terjadi di lapangan tentunya diperlukan sebuah definisi singkat yang dijadikan sebagai rumusan dalam penelitian. Definisi singkat ini bertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian dan untuk membatasi permasalahan yang dibahas dalam penelitian. Dan pada bagian ini penulis akan menjelaskan definisi terkait judul penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Menulis Ekspresif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tidak ada entri khusus dengan istilah gabungan "menulis ekspresif" secara langsung. Namun, makna istilah tersebut dapat dipahami dengan mengacu pada dua kata pembentuknya:

- a. Menulis: kegiatan melahirkan pikiran atau perasaan dengan tulisan.
- b. Ekspresif: bersifat menyatakan atau mengungkapkan (perasaan, pikiran, dan sebagainya); penuh pengungkapan makna atau maksud batin.¹⁶

¹⁶ "Pengertian Menulis Ekspresif Menurut KBBI," dalam <https://kbbi.web.id/ekspresif>, diakses 5 Mei 2025,

Menurut Pennebaker (1997), menulis ekspresif merupakan kegiatan menuangkan pikiran dan emosi terdalam yang berkaitan dengan pengalaman emosional secara terbuka. Dengan menuliskannya secara jujur, individu dapat menyusun kembali pengalaman penuh tekanan menjadi sesuatu yang lebih bermakna dan dapat diterima secara psikologis. Proses ini berkontribusi dalam meredakan ketegangan serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi, yang keduanya berperan penting dalam mencegah maupun mengurangi gejala burnout.¹⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya menulis ekspresif dalam penelitian ini merupakan aktivitas melahirkan pikiran maupun perasaan yang pernah dialami dan berkaitan dengan emosi secara terbuka dan jujur yang dituangkan dalam tulisan secara tepat baik dalam media sosial maupun buku.

2. Burnout

Maslach dan Laiter mendefinisikan bahwa *burnout* adalah kelelahan emosional, fisik dan mental yang diakibatkan oleh suasana tempat kerja yang kaku, banyak tuntutan, monoton, keras dan sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis.¹⁸

Menurut Maslach terdapat beberapa aspek dari *burnout*, yaitu:

a. *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.

¹⁷ James W Pennebaker, *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Guilford Press, 2012), xi–xii.

¹⁸ Mulawarman dan Eni Rindi Antika, *Mind-skills: Konsep dan Aplikasinya dalam Praktik Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2020), 41.

b. *Depersonalization* atau depersonalisasi

Depersonalisasi yaitu ketika manusia merasakan depresi akan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Hingga akhirnya mereka akan mengabaikan pekerjaan yang ada.

c. *Reduced personal accomplishment* atau penurunan prestasi

Penurunan prestasi yaitu ketika seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dia miliki untuk bergabung dengan orang lain, hingga hal itu menjadi beban diri diri akhirnya menjadi satu kegagalan.

Menurut Hudd dan Dumlao (2014), kelelahan akademik adalah keadaan psikologis yang melemahkan, timbul akibat tekanan studi yang terus-menerus, khususnya ketika mahasiswa tidak memiliki cara yang efektif untuk menghadapi atau mengelola tekanan tersebut.¹⁹

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *burnout* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *burnout* akademik dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Bajarmasin. Dimana kondisi mental, emosional dan kelelahan fisik yang dihasilkan dari tekanan yang terus menerus dan kompleks melebihi rentang waktu yang secara emosional yang akhirnya membuat terjadinya situasi kelelahan. Ditambah lagi akibat ketidakefektifan strategi coping pada individu untuk mengatasi sumber stress yang dialaminya.

¹⁹ Hudd S. S., dan Dumlao R, "Academic stress, coping, and health in college students.," *Journal of American College Health*, 2014, 491–97.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang berhasil penulis temukan dalam penelusuran dan pengamatan literatur yang telah penulis lakukan sebelum melakukan penelitian ini. Terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang pengalaman menulis ekspresif dalam menurunkan *burnout* yang dapat dijadikan rujukan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 oleh Ayu Sri Ginanti, Uli Makmun Hasibuan, Dania, dan Julia Siregar berjudul “Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana metode menulis ekspresif dapat dimanfaatkan sebagai strategi dalam mengatasi *burnout* akademik di kalangan siswa SMA.

Studi ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif berupa kajian pustaka, melalui telaah mendalam terhadap berbagai referensi ilmiah yang membahas topik *burnout* dan *expressive writing*. Berdasarkan hasil telaah tersebut, ditemukan bahwa teknik *expressive writing* mampu membantu peserta didik dalam mengelola tekanan emosional, stres, dan beban akademik. Selain itu, teknik ini juga berfungsi sebagai media katarsis yang dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan adaptif, serta regulasi emosi secara lebih sehat.

Perbedaan yang mencolok antara penelitian tersebut dan studi yang akan penulis laksanakan terletak pada lokasi serta karakter subjek yang diteliti. Namun, keduanya memiliki kesamaan fokus, yakni sama-sama membahas isu

burnout akademik dan penggunaan teknik *expressive writing* sebagai alternatif solusi psikologis.²⁰

2. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa Lia pada tahun 2023 berjudul “Kontribusi *Academic Hardiness* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana tingkat *academic hardiness* dan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, serta untuk menganalisis pengaruh *academic hardiness* terhadap *academic burnout* pada masa setelah pandemi Covid-19.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi, khususnya regresi linear sederhana. Subjek penelitian mencakup 182 mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 135 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebanyak 33,7% atau 45 mahasiswa memiliki tingkat *academic hardiness* yang tinggi, sementara 66,7% atau 90 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah. Untuk tingkat *academic burnout*, sebanyak 13 mahasiswa (9,6%) berada dalam kategori rendah, sedangkan 122 mahasiswa (90,4%) tergolong sedang. Tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi. Penelitian Zulfa Lia bersifat kuantitatif dan

²⁰ Ayu Sri Ginanti, Uli Makmun Hasibuan, dan Julia Siregar, “Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas,” *Social Science and Contemporary Issues Journal* 2, no. 1 (2024): 133–39.

korelasional, fokus pada pengukuran variabel dan hubungan statistik, sedangkan penelitian tentang menulis ekspresif bersifat kualitatif dan eksploratif, berfokus pada makna subjektif dan pengalaman personal mahasiswa dalam menghadapi *burnout*. Keduanya sama-sama membahas *burnout*, namun dengan pendekatan dan sudut pandang yang sangat berbeda, sehingga bisa saling melengkapi dalam memahami fenomena *burnout* secara lebih komprehensif.²¹

3. Penelitian yang dilakukan oleh Arum Kusuma Trisnawijayanti pada tahun 2023 berjudul “Pengaruh *Academic Grit* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada Masa Pascapandemi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *academic grit* dan *academic burnout* yang dialami mahasiswa, sekaligus menganalisis sejauh mana *academic grit* berpengaruh terhadap tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin di masa pascapandemi COVID-19.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analisis regresi linear sederhana. Populasi dalam penelitian ini mencakup 182 mahasiswa, dan sebanyak 135 mahasiswa dipilih sebagai sampel melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics 25.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 99 mahasiswa (73,3%) berada pada kategori *academic grit* sedang, sedangkan 36 mahasiswa

²¹ Zulfa Lia, *Skripsi Kontribusi Academic Hardiness Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19* (Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023).

(26,7%) tergolong dalam kategori tinggi. Tidak terdapat mahasiswa yang memiliki *academic grit* dalam kategori rendah. Sementara itu, dalam aspek *academic burnout*, sebanyak 122 mahasiswa (90,4%) menunjukkan tingkat burnout yang sedang, 13 mahasiswa (9,6%) berada dalam kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi.

Kedua penelitian sama-sama membahas masalah *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, namun memiliki perbedaan dalam pendekatan dan fokus. Penelitian oleh Arum Kusuma Trisnawijayanti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat pengaruh *academic grit* terhadap *burnout*, sementara penelitian tentang menulis ekspresif menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengurangi *burnout* melalui aktivitas menulis. Dengan demikian, keduanya saling melengkapi, satu memberikan gambaran statistik, yang lain memberikan pemahaman mendalam secara personal terhadap cara mahasiswa mengatasi burnout.²²

4. Pada tahun 2023, Khalda Farah Jinan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Academic Resilience* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Pascapandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *academic resilience* memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam setelah masa pandemi Covid-19.

²² Arum Kusuma Trisnawijayanti, *Skripsi Pengaruh Academic Grit Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada Masa Pascapandemi*. (Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023).

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Populasi yang menjadi objek penelitian adalah 185 mahasiswa aktif dari Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari, terdiri dari angkatan 2020 sebanyak 115 mahasiswa dan angkatan 2021 sebanyak 87 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling dan data dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *academic resilience* pada kategori sedang, yakni sebanyak 80 orang (65%), sementara yang memiliki tingkat rendah sebanyak 23 orang (18,7%) dan yang termasuk kategori tinggi sebanyak 20 orang (16,3%). Sementara itu, pada tingkat *academic burnout*, mayoritas mahasiswa berada pada kategori rendah yaitu 92 orang (74,8%), diikuti 22 mahasiswa (17,9%) pada kategori tinggi, dan 9 mahasiswa (7,3%) pada kategori sedang. Dari analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa *academic resilience* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai F sebesar 21,023 dan nilai signifikansi p sebesar 0,000, yang berarti hubungan tersebut sangat bermakna secara statistik.

Penelitian pertama menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari dengan metode statistik. Sementara itu, penelitian kedua menerapkan pendekatan kualitatif fenomenologi yang bertujuan menggali pengalaman mahasiswa dalam menggunakan menulis ekspresif sebagai strategi mengatasi burnout secara mendalam. Meski berbeda

dalam metode dan fokus, kedua penelitian ini sama-sama membahas *academic burnout* dan berupaya menemukan cara untuk mengurangi dampaknya pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Antasari.²³

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nora Yuniar Setyaputri, tentang “Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi *Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0” pada tahun 2019. Penelitian oleh Nora Yuniar Setyaputri mengungkap bahwa menulis ekspresif menjadi pendekatan yang efektif untuk meredakan gejala *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan menyalurkan pikiran dan perasaan secara tertulis, mahasiswa dapat meluapkan tekanan emosional yang mereka alami selama menyelesaikan studi. Aktivitas ini juga membantu mereka lebih memahami kondisi mentalnya dan mengembangkan cara yang lebih sehat dalam mengelola stres, menjadikan menulis sebagai metode pemulihan yang mandiri dan bermakna dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis laksanakan terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian yang mana pada penelitian tersebut subjeknya adalah mahasiswa tingkat akhir sedangkan penelitian yang akan penulis laksanakan adalah mahasiswa aktif. Sedangkan

²³ Khalda Farah Jinan, *Skripsi Pengaruh Academic Resilience Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Pascapandemi*. (Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023).

persamaan dari kedua penelitian ini adalah terkait masalah *burnout* yang dialami mahasiswa dan menulis ekspresif.²⁴

6. Penelitian dengan judul “*Burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir”. Yang dilakukan oleh Muhamad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari pada tahun 2022, melakukan penelitian yang bertujuan memahami secara mendalam bagaimana berbagai faktor memengaruhi terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Surabaya, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi kasus, mereka melibatkan empat partisipan berusia antara 21 hingga 22 tahun.

Hasil penelitian mengidentifikasi tiga kategori utama, yakni faktor-faktor penyebab *burnout*, konsekuensi dari kondisi tersebut, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi situasi tersebut. Perbedaan utama antara penelitian tersebut dan studi yang penulis lakukan terletak pada latar institusi dan karakter subjek yang dikaji. Meski demikian, keduanya memiliki irisan dalam hal fokus pada permasalahan *burnout* akademik yang dialami mahasiswa.²⁵

7. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyatun Nadia, tentang “Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada

²⁴ Nora Yuniar Setyaputri, Khususiyah *Khususiyah*, dan Devi Kusuma Ardhani, “Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis Untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir,” 2019.

²⁵ Muhamad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari, “Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir,” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022): 122–32.

Mahasiswa Untirta”. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti efektif dalam mengurangi stres belajar pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang secara rutin melakukan kegiatan menulis ekspresif melaporkan adanya penurunan signifikan pada tekanan emosional dan kecemasan yang berkaitan dengan pembelajaran daring. Aktivitas menulis ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk secara bebas mengekspresikan perasaan dan pikirannya, sehingga membantu mereka dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat dijadikan sebagai salah satu metode coping yang mudah diterapkan dan bermanfaat dalam mengatasi stres akademik, terutama pada masa-masa ketidakpastian seperti pandemi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah terletak pada objek pada penelitian ini yaitu stres belajar pada mahasiswa sedangkan seperti yang kita ketahui masalah dalam penelitian yang akan diangkat adalah *burnout* yang dialami mahasiswa. Sedangkan persamaan dari kedua penelitian adalah sama-sama menawarkan menulis ekspresif sebagai solusi. Serta dalam kedua penelitian sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif.²⁶

8. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Okty Saputri tentang “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja”. Hasil penelitian

²⁶ Aisyatun Nadia, “Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta,” 2021.

menunjukkan bahwa pemberian terapi menulis ekspresif pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Sedangkan jenis penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang akan meneliti hubungan sebab-akibat dan bukan hanya melihat hubungan antar variabel.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah terletak pada subjek dan objek pada penelitian ini yaitu stress pada remaja dengan metode eksperimental yang akan meneliti hubungan sebab akibat sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah terkait *burnout* yang dialami mahasiswa dengan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan persamaan dari kedua penelitian terletak pada menulis ekspresif sebagai solusi yang ditawarkan guna mengatasi masalah yang ada.²⁷

G. Sistematika Penelitian

Dalam penelitian initerdiri dari 5 bab, yaitu:

1. BAB I, merupakan bagian pendahuluan dalam penelitian yang penulis lakukan. Dimana dalam pendahuluan itu terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian penelitian, manfaat penelitian, Definisi operasional, penelitian terdahulu yang terkait Pengalaman Menulis Ekspresif dalam Menurunkan *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas

²⁷ Riska Okty Saputri, "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja," *Diii Keperawatan*, 2019.

Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, hingga sistematika penelitian.

2. BAB II, secara umum berisi tentang teori-teori penelitian Pengalaman Menulis Ekspresif dalam Menurunkan *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Jadi dalam bab dua akan berisi teori-teori teoritis tentang, menulis ekspresif, dan *burnout* baik ditinjau dari segi keilmuan umum, keilmuan psikologi umum ataupun dari segi keislaman.
3. BAB III, berisi metode penelitian dari penelitian yang akan penulis lakukan. Jadi pada bagian ini akan berisi metode penelitian secara khusus seperti rencana penelitian, subjek penelitian, tempat, waktu, teknik pengumpulan data, instrumen dan Teknik analisis data penelitian.
4. BAB IV, akan berisi paparan dan pembahasan data penelitian yang dilakukan penulis.
5. BAB V, akan berisi penutup yang di dalamnya termuat kesimpulan penelitian dan saran-saran penelitian.