

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berangkat dari keprihatinan terhadap tingginya tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, khususnya di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin. *Burnout* akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada performa belajar, namun juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan spiritual mereka. Dalam konteks psikologi Islam, penting untuk melihat bagaimana individu dapat meregulasi emosinya secara sehat dan bermakna salah satunya melalui aktivitas penelitian ekspresif (*expressive writing*).

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa yang menjalani praktik penelitian ekspresif sebagai cara menurunkan tekanan akademik yang mereka alami. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif berdesain fenomenologis-naratif, untuk memahami makna terdalam dari pengalaman *burnout* serta peran penelitian sebagai bentuk pengolahan emosi dan refleksi diri.

Kegiatan penelitian disusun secara sistematis dalam beberapa tahap, dimulai dari perencanaan dan penyusunan instrumen, penjaringan partisipan, pelaksanaan sesi penelitian, hingga wawancara mendalam dan proses triangulasi data. Penulis berupaya menjaga keutuhan pengalaman subjek, serta mengintegrasikan prinsip-

prinsip empati, adab, dan keotentikan hubungan antara penulis dan partisipan sesuai nilai-nilai psikologi Islam.

Untuk memperjelas urutan tahapan pelaksanaan, berikut ini disajikan tabel alur pelaksanaan penelitian:

TABEL 4.1 ALUR PENELITIAN

Tahap	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tujuan	Hari/Tanggal
1. Perencanaan	- Menyusun instrumen wawancara dan panduan penelitian ekspresif	Minggu 1	Menyiapkan perangkat dan strategi teknis penelitian	Rabu, 02 Februari 2022
2. Rekrutmen Partisipan	- Menyebarkan info	Minggu 2	Menentukan subjek yang sesuai kriteria penelitian	Senin, 03 Maret 2025
	- Seleksi via screening awal dan wawancara			Rabu, 11 Maret 2025
3. Pra-Wawancara	- Wawancara awal kondisi <i>burnout</i> dan riwayat akademik	Minggu 3	Menggali pengalaman awal <i>burnout</i> dan konteks akademik subjek	Rabu, 11 Maret 2025
4. Sesi Menulis Ekspresif	- Sesi 1: tema bebas	Minggu 4 – 5	Memberi ruang refleksi melalui tulisan dan menurunkan tekanan emosional	Senin, 17 Maret 2025
	- Sesi 2: pengalaman tertekan			
	- Sesi 3: harapan			
5. Wawancara Mendalam	- Refleksi terhadap proses menulis dan dampaknya terhadap <i>burnout</i>	Minggu 6	Mengungkap makna subjektif dari proses penelitian ekspresif	Selasa, 25 Maret 2025

LANJUTAN TABEL 4.1 ALUR PENELITIAN

6. Triangulasi dan Analisis	- Analisis tematik	Minggu 7 – 8	Memastikan kredibilitas dan keabsahan data	Senin, 07 April 2025
	- Validasi data melalui triangulasi metode & sumber			Senin, 14 April 2025
7. Pelaporan Data	- Menyusun narasi hasil dan pembahasan berdasarkan tema	Minggu 9 – 10	Merumuskan temuan dan implikasi teoritis maupun praktis	Senin, 28 April 2025

Sumber: Datai, diolah (2025)

2. Alur Mendapatkan Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup: (1) mahasiswa aktif Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin, (2) mengalami gejala *burnout* akademik yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas perkuliahan, dan penurunan efikasi diri, (2) Mahasiswa yang memiliki tulisan dalam media sosial ataupun cetak, serta (3) memiliki kesiapan dan komitmen untuk mengikuti rangkaian kegiatan penelitian.

Identifikasi awal terhadap calon partisipan dilakukan melalui jalur informal, dengan menelusuri informasi dari dosen pembimbing akademik, rekan mahasiswa, dan rekan sejawat yang memiliki kedekatan dengan kehidupan kampus. Berdasarkan masukan tersebut, diperoleh lima nama mahasiswa yang dianggap memenuhi karakteristik yang dibutuhkan. Komunikasi awal dilakukan secara

personal, dengan penyampaian tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, serta jaminan terhadap prinsip kerahasiaan dan kebebasan partisipasi.

Proses verifikasi dilanjutkan dengan wawancara penyaringan dan Lembar Evaluasi Diri untuk menilai kesesuaian antara pengalaman *burnout* yang dimiliki calon partisipan dengan fokus penelitian. Aspek kesiapan emosional dan ketersediaan waktu untuk menjalani proses penelitian ekspresif juga menjadi pertimbangan dalam menentukan keterlibatan partisipan. Tiga dari lima calon partisipan dinyatakan memenuhi kriteria dan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi penuh hingga akhir proses penelitian. Seorang calon partisipan dinyatakan tidak dapat dilibatkan karena tidak mampu memenuhi komitmen pelaksanaan intervensi hingga tahap akhir.

Tiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini diberi inisial DAP, VR, dan WP, yang masing-masing mewakili pengalaman dan latar belakang akademik yang berbeda. Keragaman tersebut memberikan ruang bagi penulis untuk mengeksplorasi dinamika *burnout* dan peran penelitian ekspresif secara lebih komprehensif. Proses penelitian ekspresif yang dijalani oleh partisipan berlangsung dalam tiga sesi, disertai dengan wawancara mendalam yang bertujuan menggali makna subjektif dan refleksi internal terhadap pengalaman *burnout* serta proses penelitian yang dilakukan.

3. Hubungan Penulis dengan Subjek

Hubungan antara penulis dan subjek dalam penelitian kualitatif bersifat esensial, mengingat keberhasilan eksplorasi data sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi, kedalaman empati, serta keterbukaan yang terbangun selama proses

penelitian. Dalam konteks penelitian ini, penulis menempatkan diri sebagai fasilitator pengalaman, bukan sebagai pihak yang menilai atau mengarahkan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dasar penelitian fenomenologis yang mengutamakan pemahaman terhadap makna subjektif dari pengalaman partisipan.

Interaksi antara penulis dan subjek dibangun berdasarkan asas kesetaraan, rasa saling percaya, dan keterbukaan. Proses pembentukan relasi dilakukan secara bertahap melalui komunikasi personal, penyampaian informasi penelitian secara transparan, serta pemberian ruang bagi partisipan untuk menyampaikan aspirasi, batas kenyamanan, dan harapan mereka. Sebelum pelaksanaan intervensi penelitian ekspresif, penulis terlebih dahulu memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian, metode yang digunakan, serta hak partisipan termasuk jaminan kerahasiaan data dan kebebasan untuk mundur dari proses penelitian kapan pun tanpa konsekuensi apa pun.

Penulis juga berupaya menjaga posisi yang reflektif dan tidak menghakimi, serta menggunakan pendekatan empatik dalam setiap sesi wawancara maupun saat menanggapi hasil tulisan ekspresif partisipan. Dalam kerangka psikologi Islam, pendekatan ini mencerminkan nilai-nilai ta'awun (saling menolong) dan ihsan (kebaikan dalam perlakuan interpersonal), yang memfasilitasi terbentuknya relasi yang aman, suportif, dan terapeutik secara natural.

Untuk meminimalkan jarak sosial maupun psikologis, penulis menyesuaikan gaya komunikasi dengan karakteristik masing-masing partisipan, sembari tetap menjaga batas profesionalitas. Dengan adanya relasi yang kondusif ini, partisipan merasa lebih leluasa mengekspresikan pengalaman *burnout* yang

mereka alami serta merefleksikan perubahan yang terjadi selama proses penelitian ekspresif berlangsung.

4. Mekanisme Triangulasi Data

Triangulasi data dalam penelitian kualitatif merupakan strategi validasi yang bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas dan keabsahan temuan melalui penggunaan berbagai pendekatan, teknik, atau sumber data. Dalam konteks penelitian ini, penulis menerapkan triangulasi teknik dilakukan dengan menggabungkan dua metode utama pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam dan dokumentasi hasil penelitian ekspresif dari masing-masing partisipan. Data hasil wawancara berfungsi untuk menggali makna subjektif dan pengalaman reflektif partisipan terkait *burnout* yang mereka alami, sementara dokumen tulisan ekspresif dianalisis untuk mengungkap ekspresi emosi, narasi diri, serta dinamika psikologis yang mungkin tidak muncul dalam wawancara langsung.

Wawancara dengan informan difokuskan pada pengamatan terhadap perilaku partisipan, respon emosional yang muncul selama masa *burnout*, serta dampak dari aktivitas penelitian ekspresif terhadap keseharian dan keseimbangan psikologis partisipan. Hasil triangulasi ini berperan penting dalam memperkuat konsistensi data lintas sumber dan meningkatkan akurasi interpretasi penulis terhadap fenomena yang dikaji.

5. Identitas dan Deskripsi Subjek

a. Identitas Subjek

Profil dan biografi subjek merupakan bagian penting dalam proses penggalan data karena memungkinkan penulis memahami konteks kehidupan, latar belakang, dan kondisi psikologis partisipan secara lebih mendalam.

Subjek adalah mahasiswa Psikologi Islam yang mengalami *burnout* akademik dan telah menjalani intervensi berupa penelitian ekspresif, serta memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Penulis menjaring sejumlah mahasiswa aktif program studi Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin yang menunjukkan indikasi *burnout* akademik melalui pendekatan purposive sampling, dan berhasil memperoleh tiga partisipan yang bersedia mengikuti proses penelitian hingga tuntas.

Berikut ini adalah profil identitas dari subjek primer:

TABEL 4.2 IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

No.	Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Usia (th)	Semester	Bentuk <i>Burnout</i> yang Dominan	Bentuk Ekspresif
1	DAP	Perempuan	20	VI	Kelelahan emosional, penurunan motivasi, menarik diri	Menulis jurnal pribadi dan curahan emosi spontan
2	VR	Perempuan	22	XI	Overthinking, kesepian, konflik batin, perfeksionisme akademik	Penelitian reflektif berbasis pengalaman harian dan sosial

LANJUTAN TABEL 4.2 IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

3	WP	Perempuan	23	XI	Kejuhan akademik, rasa tidak berdaya, tekanan keluarga	Penelitian naratif sebagai ekspresi diri dan pelampiasan emosional
---	----	-----------	----	----	--	--

Sumber: Data, diolah (2025)

b. Deskripsi Subjek

1) Subjek DAP

Subjek DAP adalah seorang mahasiswi aktif di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, berusia 20 tahun dan sedang menempuh semester VI. Ia tinggal di kawasan Jl. Perampuan, Landasan Ulin. Dalam kesehariannya, DAP menjalankan rutinitas akademik dan kegiatan relawan sebagai guru pendamping sekaligus asisten terapi di lembaga pendidikan anak berkebutuhan khusus. Subjek memiliki keterlibatan terbatas dalam organisasi kampus, dan lebih banyak memusatkan energi pada kegiatan akademik dan pelayanan sosial.

Subjek mengalami gejala *burnout* akademik yang cukup kompleks, mulai dari kelelahan fisik dan emosional, hilangnya semangat belajar, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan psikologis berupa perasaan putus asa dan ketidakberdayaan. Salah satu fase terberatnya terjadi ketika ia harus menjalani rawat inap karena kelelahan akibat aktivitas relawan yang terlalu padat. Kondisi ini menggambarkan betapa *burnout* tidak hanya berdampak pada psikis, tetapi juga secara nyata menurunkan daya tahan fisik.

“Cape pasti, kadang jadi ga ada tenaga buat melakukan hal lain. Pusing, mumet karena banyak yang harus dikerjakan, ngantuk.” (DAP: B64–B65).

“Terakhir sakit itu karena relawan kerja di salah satu sekolah anak berkebutuhan khusus... jadi sakitnya itu ya beneran sakit, sampai masuk rumah sakit.” (DAP: B178–B179).

Puncak krisis emosional yang dialami subjek akhirnya mendorongnya untuk mencari bantuan profesional. Ia memutuskan berkonsultasi dengan psikolog dan mendapatkan rekomendasi untuk membuka diri, tidak memendam emosi, serta mencoba teknik seperti mindfulness dan menulis. Perubahan signifikan terjadi ketika ia mengikuti kegiatan eksperimen kelas yang memperkenalkan praktik gratitude journal. Kegiatan ini menjadi titik balik penting bagi proses pemulihan subjek.

“Karena ulun merasa sangat-sangat berpengaruh di ulun, nah dari situ ya udah lebih enjoy aja kaya gitu.” (DAP: B393).

“...jadi kalo dari nulis itu ulun tumpahkanlah semua kaya gitu, nah dari situ akhirnya yang benar-benar membaik tuh dari situ.” (DAP: B408).

Menulis ekspresif bagi subjek menjadi ruang aman dan pribadi untuk menyalurkan emosi yang tidak dapat tersampaikan dalam interaksi sosial sehari-hari. Aktivitas ini membantunya mengenali dan merefleksikan perasaan yang selama ini ditekan, serta membangun kembali rasa percaya diri dan makna personal dalam menjalani proses akademik. Melalui proses tersebut, subjek menunjukkan pemulihan yang bertahap dan peningkatan kemampuan regulasi diri, menjadikan tulisan bukan hanya sebagai ekspresi, melainkan juga sebagai terapi.

2) Subjek VR

Subjek VR adalah seorang mahasiswi semester XI di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Ia berasal dari Paringin, Kabupaten Balangan, dan saat ini tinggal di Banjarmasin untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dalam riwayat akademiknya, VR sempat aktif di beberapa organisasi, seperti KMB dan Al-Banjari, meskipun intensitasnya menurun setelah pandemi COVID-19. Subjek memiliki latar belakang keluarga sederhana, dengan ayah bekerja sebagai tukang bubur dan ibu yang berhenti bekerja karena mengalami stroke.

VR menunjukkan gejala burnout akademik yang kompleks, seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi, rasa tidak percaya diri, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Ia juga mengalami overthinking, membandingkan diri dengan teman-teman seangkatan, dan merasa tertekan oleh ekspektasi akademik yang tinggi. Pada fase puncaknya, VR mengungkapkan bahwa tekanan akademik membuatnya sangat lelah secara psikis maupun fisik.

“Kalo sudah lelah, ulun lebih memilih tidur atau menyendiri. Kada kawa ngelaksanain aktivitas macam biasa, termasuk kada kawa berinteraksi lawan orang.” (VR: B62–B64).

“Sangat sering, apalagi pas ulun di fase depresi. Ulun memilih hindar dari tugas dan hubungan sosial, takutnya malah nambah masalah aja.” (VR: B67–B68).

Kondisi burnout yang berulang menyebabkan VR kesulitan menjalin komunikasi dan menyampaikan perasaan kepada orang lain. Ia mengakui bahwa hanya sahabat terdekatnya yang benar-benar mengenal

kondisinya. Penelitian ekspresif akhirnya menjadi salah satu cara bagi subjek untuk menyalurkan perasaan tertekan yang tidak bisa disampaikan secara langsung. Melalui tulisan pribadi, VR merasa lebih aman dan bebas dalam mengekspresikan diri tanpa takut akan penilaian dari orang lain.

“Ulun jarang cerita, apalagi kalau soal kesehatan, takut jadi beban orang lain... Kadang ulun simpan aja sendiri.” (VR: B98–B101).

“Ulun tetap yakin bisa. Tapi kalau kada sanggup, ulun istirahat, lalu cari cara alternatif supaya bisa kelar.” (VR: B132–B133).

Walaupun VR belum secara eksplisit menyebutkan istilah “menulis ekspresif”, ia menjelaskan bahwa proses menulis (baik dalam bentuk curahan pribadi maupun cerita reflektif) membantunya mengelola emosi dan menyadari kekuatan diri. Kegiatan tersebut memungkinkannya untuk mengambil jarak dari tekanan internal, mengurai perasaan cemas, dan meningkatkan kepercayaan diri secara perlahan. Melalui proses menulis dan refleksi, VR menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri dan mampu membangun ulang motivasi akademiknya secara lebih stabil.

3) Subjek WP

Subjek WP adalah mahasiswi semester XI di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Ia berasal dari Kalimantan Selatan dan saat ini sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Selain menjalani aktivitas akademik, WP juga aktif sebagai relawan di sebuah sekolah anak berkebutuhan khusus, di mana ia berperan sebagai guru pendamping dan asisten terapis. Aktivitas relawan ini cukup menyita

energi fisik dan emosional, serta berpengaruh terhadap kapasitas akademik dan psikologisnya.

WP mengalami burnout dalam bentuk kelelahan fisik, tekanan emosional, dan kehilangan arah akademik. Beban kegiatan yang intens dan ekspektasi terhadap diri yang tinggi menyebabkan penurunan performa, munculnya rasa cemas, serta perasaan tidak berdaya. Dalam kondisi puncak kelelahan, subjek bahkan harus dirawat karena kelelahan fisik berat setelah mengikuti aktivitas sosial secara intens tanpa jeda.

“Sakitnya itu ya beneran sakit, sampai masuk rumah sakit kemarin tuh, tapi tuh karena memang kelelahan fisik...” (WP: B178–B179).

“Yang ulun rasakan tuh sebenarnya, yang paling berasa tuh putus asa sih, kaya ulun tuh capek, ulun tuh kada mau melakukan apa-apa lah...” (WP: B315–B316).

Dalam menghadapi fase terburuknya, subjek sempat mengalami penarikan diri sosial, gangguan emosional, dan perubahan ritme biologis seperti gangguan siklus menstruasi. Ia kemudian memutuskan untuk berkonsultasi ke psikolog, yang mendorongnya untuk membuka diri, mengenali emosi, dan mencari aktivitas yang mampu menjadi media regulasi diri. Salah satu bentuk strategi pemulihannya adalah melalui penelitian gratitude journal, yang pertama kali ia kenal saat menjadi subjek dalam eksperimen teman sekelas.

“...pas itu tuh akhirnya kaya apa yok, ulun tuh lebih menyadari kaya gitu nah... dari gratitude journal tadi kan ditulis tuh hal-hal apa yang bikin ulun tuh senang, hal-hal yang bikin ulun tuh bersyukur...” (WP: B388–B391).

Subjek merasa bahwa proses menulis memberikan efek pelepasan emosional dan meningkatkan kesadaran terhadap hal-hal positif dalam hidupnya. Ia juga mengungkapkan bahwa menulis menjadi cara yang efektif untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui tulisan pribadi, ia dapat mengenal dirinya lebih dalam, mengolah emosi secara sehat, serta membangun kembali semangat akademik yang sempat menurun drastis.

6. Data Hasil Penelitian

Pada bagian ini, disajikan hasil temuan yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan tiga subjek yang mengalami *burnout* akademik dan menjalani intervensi penelitian ekspresif. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi subjek dalam menghadapi kelelahan emosional dan akademik, serta bagaimana penelitian ekspresif berperan sebagai strategi dalam mengatasi *burnout* tersebut. Melalui analisis tematik terhadap data verbatim yang dikumpulkan, ditemukan berbagai pola dan tema yang mencerminkan dinamika psikologis subjek, mulai dari gejala *burnout*, proses pemulihan, hingga dampak penelitian ekspresif terhadap kesejahteraan emosional dan akademik mereka. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa penelitian ekspresif tidak hanya memberikan ruang bagi subjek untuk menyalurkan emosi, tetapi juga berfungsi sebagai alat refleksi diri yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil temuan ini akan dipaparkan lebih lanjut dengan mengacu pada tema-tema utama yang muncul selama proses penelitian.

a. Subjek DAP

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, subjek DAP, seorang mahasiswi aktif semester enam, memperlihatkan sejumlah indikator psikologis yang konsisten dengan gejala *burnout* akademik. Kelelahan energi menjadi salah satu keluhan yang paling dominan. Subjek menyampaikan bahwa kondisi fisiknya kerap mengalami penurunan signifikan, ditandai dengan rasa lemas yang menyebabkan penurunan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik.

“Kalo fisik lemes, kaya ga ada tenaganya, males buat beraktivitas.” (W.SI.DAP: B68).

Selain itu, subjek juga mengalami degradasi motivasi yang ditandai dengan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik. Meskipun menyadari adanya tanggung jawab, subjek kerap menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu. Hal ini diperparah dengan kondisi emosional yang tidak stabil, sehingga strategi perencanaan seperti membuat daftar kegiatan (*to-do list*) menjadi salah satu bentuk kompensasi yang dikembangkan untuk mengatasi disorganisasi aktivitas tersebut.

“Ulun tuh terlalu sering menunda-nunda pekerjaan... salah satu cara supaya kada menunda-nunda itu ya bikin tudulis tadi.” (W.SI.DAP: B126–B128).

Fenomena *burnout* juga tampak dalam bentuk resistensi afektif terhadap tuntutan akademik. Subjek mengindikasikan adanya kejenuhan dan ketidaksenangan saat mengerjakan tugas yang dilakukan dalam keadaan tertekan. Tugas-tugas yang semestinya menjadi bentuk aktualisasi akademik

justru dirasakan sebagai beban emosional, sehingga memunculkan reaksi negatif berupa kejengkelan dan sikap sinis.

“Perasaannya agak jengkel... agak kesel ngerjainnya sambil ngedumel.” (W.SI.DAP: B145–B150).

Selanjutnya, subjek juga mengalami perasaan keterasingan sosial, terutama ketika berada dalam tekanan psikologis yang tinggi. Penarikan diri dari lingkungan sosial menjadi salah satu bentuk coping yang digunakan, baik untuk menjaga kestabilan emosional maupun sebagai upaya menghindari konflik interpersonal yang mungkin muncul akibat kondisi afektif yang labil.

“Akhirnya ulun tuh ya udah di rumah aja dulu... gampang capek, akhirnya menarik diri.” (W.SI.DAP: B243–B244).

Ketika mengalami tekanan akademik yang berkelanjutan, subjek menunjukkan gejala perasaan tidak kompeten. Ketidakmampuan dalam memenuhi standar diri atau harapan akademik menimbulkan self-blame dan penurunan kepercayaan diri, yang kemudian berdampak pada kemunduran motivasi belajar.

“Kesel tuh mengingat akan kesalahan diri sendiri... karena salah sendiri juga.” (W.SI.DAP: B518–B521).

Subjek juga mengungkapkan adanya kekecewaan yang mendalam terhadap ketidaksesuaian antara usaha yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh. Dalam konteks ini, ia menilai pencapaian yang diperoleh sebagai sesuatu yang tidak sebanding, sehingga memunculkan perasaan bahwa usahanya menjadi tidak berarti secara personal maupun akademis.

“Udah cape-cape kek gini harusnya nilainya A... tapi tiba-tiba dapatnya B... jadi kecewa.” (W.SI.DAP: B591–B598).

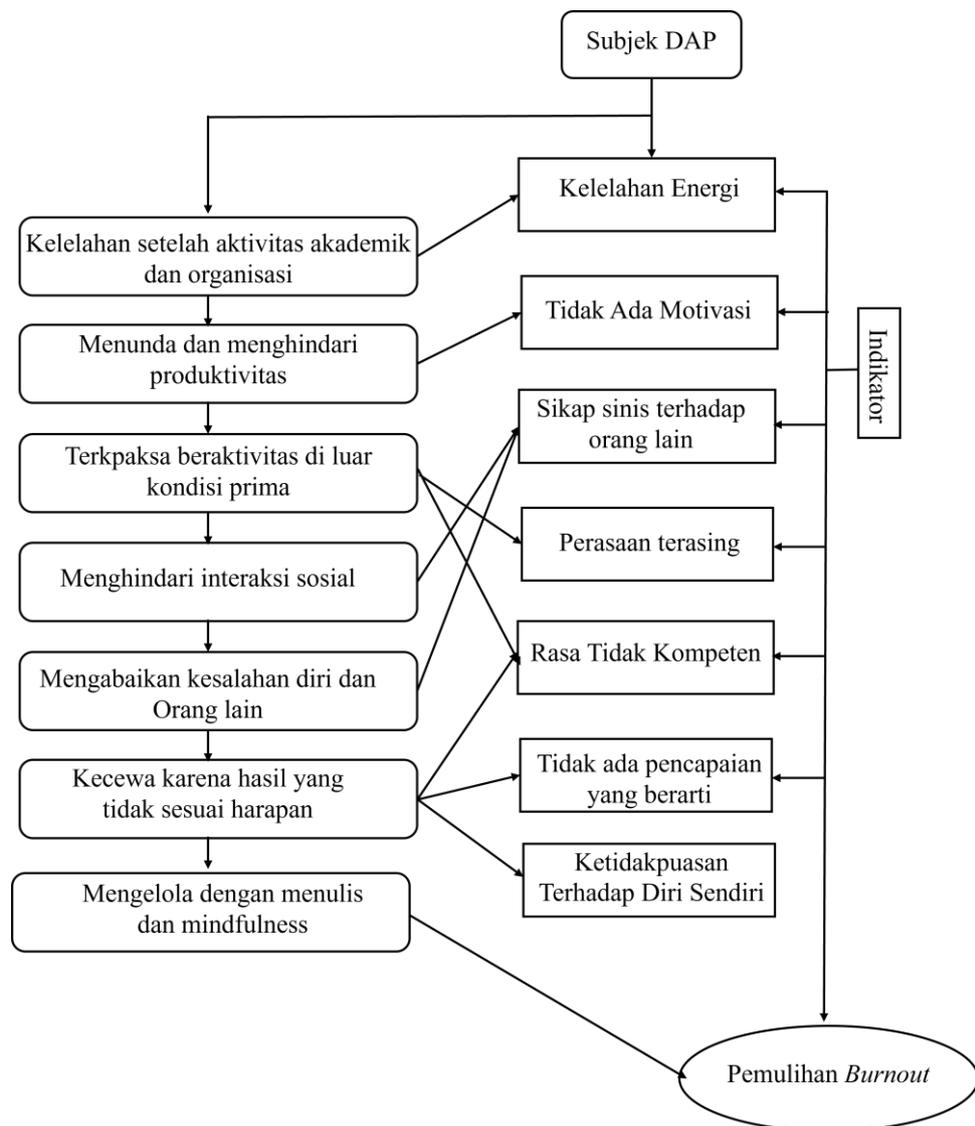
Meskipun mengalami berbagai tekanan psikologis yang cukup kompleks, subjek mulai mengembangkan bentuk coping yang lebih adaptif, yakni melalui praktik menulis ekspresif dalam bentuk gratitude journal dan strategi mindfulness. Aktivitas menulis tersebut dinilai efektif dalam membantu subjek menyalurkan emosi, merefleksi perasaan, dan menumbuhkan kesadaran diri terhadap hal-hal positif yang sebelumnya tidak disadari.

“Gratitude journal itu ulun teruskan karena merasa sangat berpengaruh di ulun... akhirnya lebih bisa mengelola itu.” (W.SI.DAP: B393–B408).

“Kadang merasa kecewa sama diri sendiri... tapi sekarang sudah mulai bisa mengendalikan itu.” (W.SI.DAP: B617–B622).

Dengan demikian, pengalaman subjek DAP memberikan gambaran empiris bahwa kelelahan akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada dimensi kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek emosional, sosial, dan eksistensial. Pengalaman tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa praktik menulis ekspresif memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam menurunkan tingkat *burnout* serta meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

Pengalaman subjek DAP dalam menghadapi *burnout* dan proses pemulihannya melalui aktivitas menulis ekspresif dirangkumkan dalam Skema 4.1 berikut.



Gambar Skema 4.1 Pengalaman Subjek DAP dalam Menghadapi Bournout

b. Subjek VR

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, Subjek VR, seorang mahasiswi tingkat akhir yang tengah menjalani proses penyelesaian skripsi, menunjukkan gejala *burnout* akademik yang cukup kompleks. Gejala pertama yang menonjol adalah kelelahan energi, baik secara fisik maupun emosional. Subjek secara eksplisit menyatakan bahwa ketika kelelahan melanda, ia lebih memilih untuk tidur atau menyendiri dan tidak mampu

menjalani aktivitas seperti biasanya. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kapasitas fungsional sebagai respons terhadap beban akademik yang berkepanjangan.

“Kalo sudah lelah, ulun lebih memilih tidur atau menyendiri. Kada kawa ngelaksanain aktivitas macam biasa, termasuk kada kawa berinteraksi lawan orang.” (W.SI.VR: B62–B64).

Indikator tidak adanya motivasi juga tampak dari perilaku subjek yang cenderung menunda-nunda tugas ketika tidak dalam kondisi psikologis yang stabil. Ia mengakui adanya penurunan semangat belajar, khususnya saat mengalami tekanan emosional seperti kesedihan atau kekhawatiran berlebih terhadap masa depan akademiknya.

“Pernah, tapi biasanya ulun ngajak kawan ke café atau nonton dulu buat refresh pikiran.” (W.SI.VR: B57–B58).

Sikap sinis terhadap orang lain muncul dalam bentuk ketidakpedulian terhadap kebutuhan atau perasaan orang lain ketika subjek berada dalam kondisi *burnout*. Subjek menjelaskan bahwa dalam kondisi tertentu, ia hanya mendengarkan keluhan orang lain tanpa memberikan respon, bahkan merasa kesal terhadap perhatian yang dirasakannya tidak tulus atau tidak seimbang.

“Pernah, kadang ulun merasa bodo amat, apalagi pas orang curhat tapi ulun lagi kada mood.” (W.SI.VR: B71–B72).

Gejala perasaan terasing juga hadir ketika subjek merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan sosial dan memilih untuk menarik diri. Penarikan diri ini dilatarbelakangi oleh interpretasi negatif terhadap respons sosial orang lain, serta adanya tekanan internal untuk tampil ramah meskipun tidak sesuai dengan kondisi emosional yang sebenarnya.

“Ulun merasa orang-orang menghindari ulun, kada suka lawan ulun, padahal itu cuma pikiran ulun aja.” (W.SI.VR: B90–B91).

“Ulun terpaksa ramah dan senyum terus karena kerja di front office. Padahal capek, tapi harus tetap begitu sampai di rumah perlu istirahat banyak.” (W.SI.VR: B94–B96).

Gejala berikutnya adalah rasa tidak kompeten, di mana subjek menyatakan bahwa saat mengalami *burnout*, ia merasa kurang fokus dan mengalami penurunan kemampuan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

“Ulun merasa kada fokus, jadi kemampuan ulun menurun.” (W.SI.VR: B122).

Selain itu, subjek mengungkapkan bahwa usaha akademik yang telah dilakukan sering kali tidak menghasilkan pencapaian yang berarti. Situasi ini memunculkan rasa kecewa dan persepsi bahwa hasil yang diperoleh tidak sepadan dengan usaha yang telah diberikan. Hal ini memperkuat indikator tidak adanya pencapaian yang berarti.

“Kada sesuai harapan... tapi ulun tetap ambil hikmahnya, ilmunya dapar, itu aja cukup.” (W.SI.VR: B160–B161).

Dalam kondisi *burnout* yang kronis, subjek juga mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ditandai dengan rasa kecewa, emosi tidak stabil, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas segala ketidaksempurnaan yang dialami. Meskipun demikian, subjek mulai membangun sikap reflektif dan mengembangkan cara pandang yang lebih rasional terhadap dirinya.

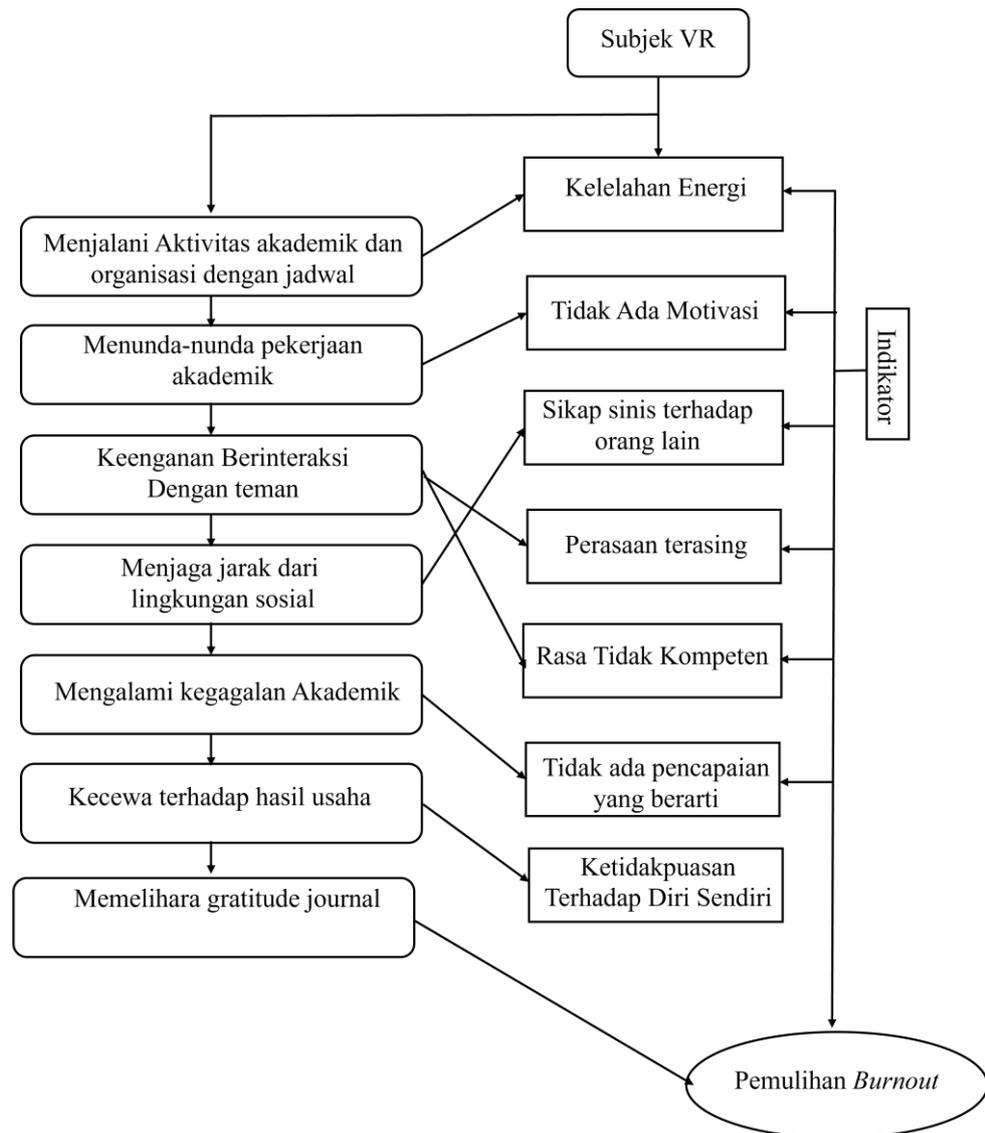
“Ulun sering merasa kecewa lawan diri, karena kondisi fisik dan emosi kada stabil.” (W.SI.VR: B169–B170).

“Ulun biasakan ambil sisi positif dari tiap kejadian, walaupun awalnya kecewa, ulun berusaha nyukuri aja.” (W.S1.VR: B172–B173).

Sebagaimana subjek lainnya, VR juga secara perlahan membangun mekanisme pemulihan yang bersifat adaptif, di antaranya melalui aktivitas sosial dengan teman, berbincang, menonton video motivasi, hingga menjalani refleksi diri untuk menyeimbangkan ekspektasi. Meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan praktik menulis ekspresif seperti subjek lainnya, namun proses verbal yang dilakukan dalam interaksi sosial menjadi salah satu cara subjek dalam menyalurkan tekanan emosional.

Dengan demikian, pengalaman Subjek VR memperlihatkan bahwa gejala *burnout* akademik tidak hanya memengaruhi fungsi kognitif, tetapi turut merambah ke aspek afektif, sosial, dan eksistensial. Penarikan diri, konflik intrapersonal, serta degradasi semangat belajar menjadi manifestasi yang nyata dari kelelahan psikologis yang dialaminya. Meski begitu, kemampuan reflektif dan bentuk dukungan sosial yang diperolehnya memberikan ruang bagi terbentuknya ketahanan psikologis untuk menghadapi tekanan akademik.

Pengalaman Subjek VR dalam menghadapi *burnout* dan strategi penyintasannya dirangkumkan dalam Skema 4.2 berikut.



Gambar Skema 4.2 Pengalaman Subjek VR dalam Menghadapi Bournout

c. Subjek WP

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, Subjek WP merupakan mahasiswi semester akhir yang memiliki latar aktivitas cukup padat, baik dari segi akademik maupun sosial. WP menunjukkan sejumlah indikator psikologis yang jelas berkaitan dengan *burnout* akademik. Indikator pertama yang dominan adalah kelelahan energi, di mana subjek mengalami kondisi

tubuh yang sangat lelah meskipun telah beristirahat, bahkan terkadang bangun tidur dalam keadaan masih merasa sakit dan tidak bertenaga. Hal ini menjadi pertanda bahwa kelelahan yang dirasakan bukan hanya bersifat fisik, melainkan juga emosional.

“Sudah tidur-tidur cepat tapi bangun-bangun masih capek... mungkin karena banyak kegiatan fisik.” (W.SI.WP: B94–B96).

Subjek juga mengalami penurunan motivasi yang signifikan dalam menjalani aktivitas akademik. Ia menyatakan sering menunda tugas, terutama ketika suasana hati sedang tidak baik atau ketika merasa kecewa terhadap situasi di sekitarnya, seperti konflik dengan teman atau ketidaknyamanan dalam kelompok belajar.

“Sebenarnya ini kekurangan ulun jua sih... terlalu sering menunda-nunda pekerjaan.” (W.SI.WP: B126–B127).

Gejala sikap sinis terhadap orang lain juga terlihat saat subjek merasa terpaksa mengerjakan tugas dalam keadaan tertekan. Ia mengungkapkan bahwa ketika dipaksa menyelesaikan sesuatu yang tidak sesuai dengan kondisi emosionalnya, maka proses itu dijalani dengan rasa jengkel, bahkan sambil mengeluh dan mengomel.

“Perasaannya agak jengkel... ngerjainnya sambil ngedumel... tapi ya akhirnya selesai walaupun sambil ngomel-ngomel.” (W.SI.WP: B145–B150).

Dalam hal perasaan terasing, WP mengaku pernah menarik diri dari lingkungan sosial dan aktivitas akademik sebagai bentuk respon terhadap beban emosional yang ia rasakan. Penarikan diri ini terjadi tidak hanya karena

kelelahan, tetapi juga karena adanya masalah keluarga serta ketidakmampuan untuk mengelola tekanan secara verbal.

“Akhirnya ulun tuh ya udah di rumah aja dulu... karena problem keluarga... akhirnya menarik diri.” (W.SI.WP: B243–B244).

Lebih jauh, subjek juga mengakui mengalami rasa tidak kompeten ketika tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai harapan. Ketika hasil tugas tidak sesuai dengan ekspektasi, ia menyalahkan diri sendiri dan menganggap kekurangan tersebut sebagai akibat dari perfeksionisme dan kebiasaan menunda.

“Karena ulun perfeksionis... kadang kesal sendiri... karena salah sendiri juga.” (W.SI.WP: B514–B521).

Indikator tidak ada pencapaian yang berarti juga tampak dari kekecewaannya terhadap hasil akademik atau kegiatan organisasi yang tidak berjalan sesuai rencana. Meskipun sudah mengerahkan upaya maksimal, hasil akhir yang tidak sesuai membuat subjek merasa usahanya sia-sia.

“Udah cape-cape kek gini... harusnya nilainya A... tapi tiba-tiba dapatnya B... jadi kecewa.” (W.SI.WP: B591–B598).

Di sisi lain, subjek juga mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, terutama ketika ekspektasi tinggi tidak dapat dicapai. Rasa kecewa dan kehilangan arah muncul, namun seiring waktu, WP mulai menemukan mekanisme untuk berdamai dengan keadaan, di antaranya melalui refleksi diri, afirmasi positif, serta menulis gratitude journal yang dikenalnya melalui pengalaman pribadi dan penelitian teman.

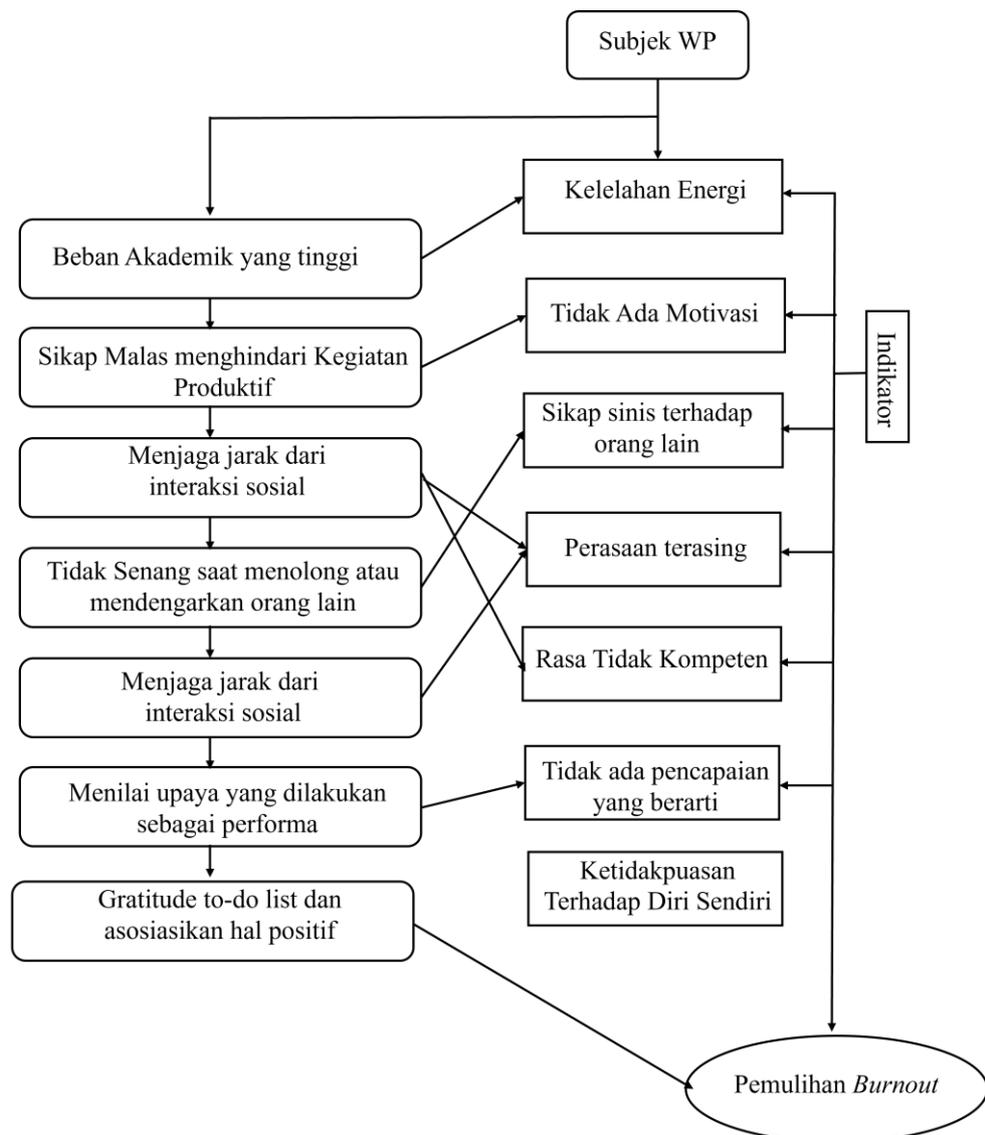
“Kadang merasa kecewa sama diri sendiri... tapi sekarang lebih bisa mengendalikan itu.” (W.SI.WP: B617–B622).

“*Gratitude journal itu ulun teruskan karena merasa sangat berpengaruh di ulun... akhirnya lebih bisa mengelola itu.*” (W.S1.WP: B393–B408).

Aktivitas menulis ekspresif yang dijalani WP berperan penting dalam membantu proses pemulihannya. Melalui menulis, ia dapat menyalurkan emosi dengan aman, tanpa merasa dihakimi, serta membangun kesadaran atas sisi positif kehidupannya yang semula tidak disadari.

Dengan demikian, pengalaman WP menunjukkan bagaimana *burnout* akademik memengaruhi berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, mulai dari fisik, emosional, sosial, hingga eksistensial. Namun, melalui proses reflektif dan penerapan strategi seperti menulis ekspresif, subjek berhasil membangun ketahanan psikologis yang memungkinkan pemulihan dan peningkatan well-being secara berkelanjutan.

Pengalaman subjek WP dalam menghadapi *burnout* dan proses pemulihannya melalui aktivitas menulis ekspresif dirangkumkan dalam Skema 4.3 berikut.



Gambar Skema 4.3 Pengalaman Subjek WP dalam Menghadapi Bournout

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengalaman Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Psikologi Islam dalam Menghadapi *Burnout*

Mahasiswa sebagai agen perubahan dan pewaris kepemimpinan masa depan dituntut tidak hanya untuk unggul secara akademik, namun juga memiliki ketangguhan emosional dan spiritual. Tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan penyelesaian tugas, partisipasi dalam organisasi, serta ekspektasi sosial

dan keluarga yang besar seringkali berujung pada kondisi *burnout*. Fenomena ini banyak ditemukan di lingkungan kampus, tidak terkecuali pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin.

Hasil wawancara mendalam terhadap tiga partisipan (DAP, VR, dan WP) mengalami berbagai gejala *burnout* akademik yang mencakup enam indikator utama, yaitu kelelahan energi, kehilangan motivasi, sikap sinis terhadap orang lain, perasaan terasing, perasaan tidak kompeten, serta ketidakpuasan terhadap diri dan pencapaian akademik. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Maslach dan Jackson yang menyebut *burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan penghargaan terhadap diri sendiri akibat tekanan psikologis kronis dalam pekerjaan atau studi.¹

a. Subjek DAP

Subjek DAP mengaku memiliki kecenderungan untuk memendam emosi dan merasa kesulitan mempercayai orang lain, terutama dalam hal-hal yang bersifat pribadi. Situasi ini membuatnya tidak nyaman untuk berbagi cerita secara langsung kepada orang terdekat, sehingga menulis menjadi jalan yang ia pilih untuk menyalurkan tekanan batin. Dalam prosesnya, menulis tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai ruang aman yang bebas dari penilaian dan risiko sosial.

"Dan kebetulan juga saya dari dulu tipe yang susah percaya sama orang buat cerita hal-hal yang pribadi dan sering memendam emosi. Akhirnya nyoba nulis semacam diary." (W.S1.DAP: B629–B631).

¹ Maslach, Christina dan Susan E. Jackson. *The Maslach Burnout Inventory Manual*, 2nd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

Ketertarikan subjek DAP pada menulis ekspresif bermula dari pengalaman menonton drama Korea berjudul *Daily Dose of Sunshine*. Dalam drama tersebut, ia menemukan adegan di mana psikolog menyarankan pasiennya untuk menulis hal-hal yang disyukuri dalam bentuk *gratitude journal*. Inspirasi ini menggerakkan dirinya untuk mulai menulis secara rutin dan menjadikannya sebagai kebiasaan pribadi.

“Saya memang suka menulis, terus akhirnya jadi suka menulis ekspresif itu dari drakor Daily Dose of Sunshine... ada scene psikolog yang menyarankan untuk menulis hal-hal yang disyukuri...” (W.S1.DAP: B623–B625).

Selain itu, subjek juga pernah menjadi partisipan dalam penelitian temannya yang mengangkat topik serupa, yaitu *gratitude journal*. Ia juga mengikuti pelatihan *art therapy*, di mana salah satu sesi kegiatannya adalah menuliskan masalah pribadi untuk kemudian diolah ke dalam bentuk seni. Kedua pengalaman tersebut semakin memperkuat keyakinannya bahwa menulis adalah cara yang valid dan bermanfaat untuk menyembuhkan diri secara emosional.

“Kalo baru-baru ini pernah jadi subjek penelitian teman tentang gratitude journal... Terus pernah ikut pelatihan art therapy juga...” (W.S1.DAP: B634–B638).

Setelah menulis, subjek merasakan manfaat emosional secara langsung. Ia merasa lebih plong, pikirannya lebih tenang, dan tubuhnya lebih rileks. Bahkan dalam kondisi emosional tertentu, ia bisa menangis saat menulis, dan justru merasa lebih lega setelahnya.

“Setelahnya pasti plong dan lumayan lebih tenang, kepala juga lebih dingin.” (W.S1.DAP: B663–B664).

“Kadang pernah juga nulisnya sambil nangis, itu akhirnya juga tersalurkan emosinya.” (W.SI.DAP: B671–B672).

Lebih dari sekadar pelepasan emosi, kegiatan menulis juga membantunya merefleksikan diri dan menyadari pencapaian-pencapaian kecil yang sebelumnya tidak ia hargai. Hal ini membuat subjek lebih bersyukur dan perlahan membangun kembali semangatnya dalam menjalani aktivitas akademik.

“Setelah nulis ini akhirnya bisa lebih membuka mata sama pencapaian yang pernah diraih sekecil apa pun itu.” (W.SI.DAP: B679–B680).

Dari keseluruhan pengalaman tersebut, terlihat bahwa subjek DAP menggunakan menulis ekspresif sebagai salah satu strategi koping yang efektif dalam mengurangi burnout akibat tekanan akademik. Pengalaman ini menguatkan teori James W. Pennebaker tentang manfaat menulis ekspresif dalam membantu mengurai emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri. Aktivitas ini juga mencerminkan praktik muhasabah dalam psikologi Islam, di mana seseorang merenungi dirinya melalui refleksi tulus untuk memperkuat jiwa dan memperbaiki batin.²

b. Subjek VR

Subjek V pada awalnya tidak menganggap menulis sebagai sesuatu yang ia sukai. Ia merasa kurang percaya diri dalam menulis dan lebih nyaman mengekspresikan diri dengan membaca atau mendengarkan musik. Hal ini tergambar dari pernyataannya:

² James W Pennebaker, “Writing about emotional experiences as a therapeutic process,” *Psychological science* 8, no. 3 (1997): 162–66.

“Kada terlalu suka menulis. Ulun kada pede, lebih suka baca sambil dengar musik.” (W.SI.VR: B38–B39).

Meskipun demikian, dalam beberapa kondisi, Subjek V mengaku bahwa ia pernah menulis saat sedang berada dalam kondisi emosional tertentu, meskipun tulisan tersebut tidak dibagikan kepada siapa pun dan hanya menjadi bagian dari ruang pribadinya. Ia menjadikan tulisan sebagai tempat “menumpahkan” hal-hal yang sulit ia ucapkan secara langsung kepada orang lain. Ia menyebut bahwa aktivitas tersebut membuat pikirannya lebih ringan, meskipun tidak secara eksplisit menyebut istilah “menulis ekspresif”.

“Kadang menulis itu jadi tempat ngeluarin hal-hal yang ulun kada sanggup cerita lawan orang. Tapi ulun tulisnya buat diri sendiri aja.” (W.SI.VR: B98–B101).

Kecenderungannya untuk menyimpan masalah, terutama yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi batin, membuatnya perlahan menyadari bahwa menulis, meskipun tidak sering dilakukan, membantunya merasa lega. Ia merasa menulis bisa menjadi alternatif ketika tidak ada orang yang bisa dijadikan tempat bercerita, tanpa takut mengganggu atau membebani pihak lain.

“Ulun jarang cerita, apalagi kalau soal kesehatan, takut jadi beban orang lain.” (W.SI.VR: B98–B99).

Aktivitas menulis ini muncul bukan karena ia diperkenalkan oleh dosen, media sosial, atau lingkungan kampus secara formal, melainkan sebagai respons spontan terhadap tekanan emosi yang tidak tersalurkan. Ia menulis bukan karena suka, tetapi karena ternyata hal itu sedikit membantu melepaskan beban pikiran.

“Kadang menulis bisa bikin sedikit ringan pikiran, ...” (W.SI.VR: B62).

Subjek lebih banyak menggunakan cara lain untuk mengurangi burnout, seperti menyendiri, tidur, atau menonton video motivasi. Namun, dalam beberapa kesempatan, ia tidak menutup kemungkinan bahwa menulis, meskipun bukan kebiasaan, bisa menjadi ruang pelampiasan emosional yang efektif.

Dalam kerangka teori James W. Pennebaker (1997), aktivitas menulis ekspresif membantu individu menstrukturkan emosi dan pengalaman menjadi narasi yang utuh. Subjek VR memang tidak melakukan ini secara rutin, namun dalam momen-momen tertentu, ia mengalaminya secara alami dan mendapati efeknya pada penurunan ketegangan pikiran.³

Selain itu, kecenderungan Subjek VR untuk tidak membebani orang lain dengan cerita, serta keinginannya untuk tidak menimbulkan konflik sosial, menjadikan tulisan sebagai satu-satunya ruang aman yang bersifat internal. Hal ini berkesesuaian dengan konsep muhasabah dalam psikologi Islam, di mana seseorang merenungi dan mengevaluasi diri dalam diam, melalui perenungan yang terkadang hanya dapat tercapai lewat tulisan yang jujur.

Dengan demikian, pengalaman Subjek VR menguatkan bahwa menulis ekspresif memiliki makna yang berbeda bagi setiap individu. Tidak semua merasa nyaman atau cocok, namun bagi sebagian, bahkan dalam bentuk yang

³ Alexandra D Peterson, “The Role of Narrative Structure in Expressive Writing for Mental Well-Being,” 1997.

paling sederhana sekalipun, tulisan bisa menjadi jalan untuk melepaskan, meredakan, dan menyembuhkan.

c. Subjek WP

Subjek WP merupakan salah satu informan yang menunjukkan keterikatan emosional yang kuat terhadap aktivitas menulis sebagai bentuk pelampiasan batin. Dalam kesehariannya, subjek mengaku termasuk pribadi yang cenderung tertutup dan sulit mempercayai orang lain, terutama dalam hal-hal yang bersifat pribadi. Keengganan untuk bercerita secara langsung membuatnya lebih memilih media tulisan sebagai jalan aman untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam.

“Ulun menulis sebagai pelampiasan emosi, apalagi saat merasa orang lain kada bisa memahami kondisi ulun yang sebenarnya.” (W.S1.WP: B220–B221).

Menulis bagi subjek bukan hanya kegiatan menuangkan kata-kata, melainkan menjadi ruang pribadi yang aman, jujur, dan bebas dari penilaian. Ia menganggap tulisan sebagai "teman curhat yang paling aman", karena tidak akan menghakimi ataupun memperkeruh situasi emosional yang sedang ia hadapi.

“Tulisan itu jadi tempat curhat pribadi tanpa takut menimbulkan konflik. Ulun merasa aman karena cuma ulun yang tahu isinya.” (W.S1.WP: B222–B223).

Menariknya, subjek W tidak mengetahui secara formal istilah “menulis ekspresif”. Ia menyebut bahwa aktivitas menulis dilakukan secara alami, berdasarkan kebutuhan untuk mengelola perasaan yang tidak bisa disampaikan secara verbal.

“Sebenarnya ulun kada tahu istilah khususnya 'menulis ekspresif', tapi ulun tahu menulis bisa jadi cara meluapkan perasaan... tau metode kaya future me itu dari sosmed.” (W.SI.WP: B227–B228).

Dampak dari aktivitas ini dirasakan secara emosional. Meskipun tidak langsung menghapus burnout yang ia alami, namun kegiatan menulis membuat pikirannya terasa lebih ringan, emosinya lebih stabil, dan kadang justru memunculkan pelajaran atau pemahaman baru terhadap peristiwa yang sedang dihadapi.

“Kada langsung hilang burnout-nya, tapi pikiran ulun terasa lebih ringan... merasa lebih lega.” (W.SI.WP: B239–B241).

Lebih jauh, subjek juga mengungkapkan bahwa melalui tulisan, ia bisa mengekspresikan sisi dirinya yang tidak bisa muncul dalam keseharian. Dalam tulisan, ia bisa lebih jujur, bahkan blak-blakan, tanpa harus menjaga sikap atau menahan diri seperti dalam interaksi sosial.

“Kadang pas menulis ulun bisa lebih jujur dan blak-blakan... padahal biasanya ulun di kehidupan nyata lebih pendiam dan sopan.” (W.SI.WP: B256–B258).

Pengalaman WP dapat dijelaskan dengan *Logoterapi* dari Viktor Frankl, yang menyatakan bahwa penderitaan dapat menjadi pintu masuk untuk menemukan makna hidup. Dalam pendekatan ini, penemuan makna merupakan elemen sentral dalam proses pemulihan eksistensial. Aktivitas menulis menjadi sarana untuk *meaning-making*, yang membantu individu membangun kembali arah hidup, rasa syukur, dan harapan di tengah ketidakpastian.⁴

⁴ Viktor Frankl, “Man’s search for meaning. Boston,” dalam *Mass: Beacon press*, 2006, 104–15.

Salah satu strategi yang digunakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini untuk mengurangi dampak *burnout* adalah menulis ekspresif. Aktivitas ini menjadi medium untuk menuangkan pikiran dan emosi yang terpendam secara bebas dan reflektif. Menulis juga menjadi bentuk refleksi diri yang bersifat terapeutik. Hal ini sejalan dengan temuan Pennebaker yang menyatakan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional atau kejadian traumatis selama 15–20 menit dalam beberapa hari berturut-turut secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi gejala somatik, dan memperkuat sistem imun.⁵ Penelitian ini diperkuat oleh Baikie dan Wilhelm yang menyatakan bahwa manfaat langsung dari menulis ekspresif antara lain adalah penurunan distress jangka pendek, peningkatan mood positif, serta pemulihan dari trauma emosional.⁶

Perspektif Islam juga memberikan dasar spiritual bagi praktik menulis sebagai bentuk eksplorasi intelektual dan penyadaran diri. Firman Allah SWT dalam Surah Al-‘Alaq ayat 4–5 menyebutkan:

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۖ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

Artinya: “4. Yang mengajar dengan pena,
5. Dia mengajar manusia apa yang belum diketahuinya).”

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya aktivitas menulis sebagai jalan memperoleh ilmu, menyadari potensi diri, dan merefleksikan

⁵ Pennebaker, James W., & Beall, S. K. “Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease,” *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 95, No. 3 (1986): 274–281.

⁶ Baikie, Karen A., & Wilhelm, Kay. “Emotional and physical health benefits of expressive writing,” *Advances in Psychiatric Treatment* (2005) 11: 338–346.

pengalaman. Dalam konteks penelitian ini, menulis tidak hanya menjadi aktivitas akademik tetapi juga sebagai bentuk ibadah reflektif dan upaya penyucian jiwa dari tekanan dan beban mental.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa studi terdahulu. Penelitian Nora Yuniar Setyaputri tahun 2019 menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif efektif mereduksi *burnout* mahasiswa tingkat akhir karena mampu menyalurkan emosi secara konstruktif dan memperkuat regulasi diri.⁷ Penelitian lain oleh Handiana Muthoharoh juga menemukan bahwa terapi menulis ekspresif menurunkan stres belajar pada masa pandemi COVID-19 melalui mekanisme penyadaran dan refleksi diri.⁸ Temuan penelitian ini diperkuat oleh sejumlah studi kontemporer. Tarquini et al. dalam *Journal of Health Psychology* menemukan bahwa menulis ekspresif memiliki dampak positif yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja dan memperbaiki kesejahteraan mental. Di sisi lain, penelitian Gao dalam *Journal of Educational Psychology* mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan, terutama ketika mereka terlibat dalam aktivitas reflektif seperti menulis.⁹

⁷ Setyaputri, Nora Yuniar. "Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Kebudayaan*, 2019.

⁸ Muthoharoh, Handiana. "Studi tentang Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik," 2020.

⁹ Xinhang Gao, "Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model," *Frontiers in psychology* 14 (2023): 305–11.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa menulis ekspresif bukan sekadar tindakan artistik atau hobi, melainkan memiliki nilai psikoterapeutik yang signifikan. Dalam konteks mahasiswa Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin, praktik ini bukan hanya menurunkan *burnout* secara bertahap, tetapi juga meningkatkan kesadaran spiritual, membentuk resiliensi psikologis, dan membantu mahasiswa menemukan kembali semangat akademiknya.

2. Apa faktor-faktor yang melatarbelakangi Subjek DPA, VR, dan WP menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *burnout*?"

Hasil penelitian mengungkap bahwa dorongan subjek dalam menerapkan penelitian ekspresif sebagai upaya mengurangi gejala *burnout* akademik muncul dari perpaduan faktor internal dan eksternal. Ketiga partisipan, yakni DPA, VR, dan WP, menghadapi tekanan akademik yang menimbulkan berbagai manifestasi *burnout* seperti kelelahan fisik, kejenuhan emosional, penurunan semangat, serta gangguan dalam aspek sosial. Dalam kondisi tersebut, aktivitas menulis ekspresif dimanfaatkan sebagai sarana pengelolaan emosi, baik secara sadar maupun tidak, sebagai mekanisme pertahanan diri serta langkah awal penyembuhan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan *Emotional Inhibition Theory* yang dikembangkan oleh Pennebaker, di mana diungkapkan bahwa menyalurkan emosi melalui tulisan mampu mengurangi tekanan akibat represi emosi. Melalui proses ini, reorganisasi kognitif dapat terjadi, yang memungkinkan individu membentuk

makna baru atas pengalaman traumatis, sehingga mendukung proses pemulihan mental.¹⁰

a. Subjek DAP:

1. Dorongan Mengekspresikan Emosi dan Menata Diri

Subjek DAP menyampaikan bahwa kelelahan yang dialaminya disebabkan oleh beban akademik dan kegiatan relawan yang padat. Aktivitas yang terus-menerus tanpa istirahat menurunkan kondisi fisiknya hingga harus menjalani perawatan di rumah sakit. Pengalaman tersebut mendorongnya untuk mencari cara memulihkan diri secara emosional.

“Cape pasti, kadang jadi ga ada tenaga buat melakukan hal lain. Pusing, mumet karena banyak yang harus dikerjakan.” (DAP: B64–B65).

2. Dorongan Teman & Efek Positif setelah Menulis

Setelah terlibat dalam eksperimen teman sekelas yang memperkenalkan gratitude journal, DAP mulai merasakan dampak positif dari menulis. Ia menyadari bahwa selama ini ada banyak aspek baik dalam hidupnya yang tidak ia sadari karena terlalu fokus pada tekanan yang dihadapi.

“Karenaulun merasa sangat-sangat berpengaruh diulun, nah dari situ ya udah lebih enjoy aja kaya gitu.” (DAP: B393).

3. Refleksi Diri dan Penumbuhan Rasa Syukur

Aktivitas menulis membantu subjek menyadari banyak hal positif dalam hidupnya, yang sebelumnya terabaikan. Hal ini menunjukkan

¹⁰ Pennebaker W. J., *Writing about emotional experiences as a therapeutic process.* (Psychological Science, 1997), 163–65.

bahwa menulis tidak hanya bersifat katarsis, tetapi juga reflektif dan membangun makna hidup.

4. Dorongan dari Media dan Aktivitas Edukatif

Drama Korea, keterlibatan dalam penelitian, dan pelatihan *art therapy* merupakan pengalaman yang memberi landasan awal bagi subjek untuk mengenal dan mengadopsi kebiasaan menulis ekspresif.

5. Kebutuhan Akan Ruang Ekspresi yang Bebas dan Pribadi

Subjek merasa tidak mudah mempercayai orang untuk menjadi tempat berbagi cerita. Situasi ini menuntunnya mencari media alternatif yang lebih aman, yaitu tulisan.

Kegiatan menulis menjadi media untuk membangun kembali cara pandangya terhadap hidup secara positif, memperkuat refleksi personal, serta menjadi ruang pribadi yang aman untuk mengungkapkan perasaan tanpa rasa takut akan penilaian.

Hal ini dapat dianalisis melalui *Model Transaksional Stres dan Koping* dari Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa respons terhadap stres sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif individu terhadap situasi dan sumber daya koping yang tersedia. Dalam konteks ini, menulis menjadi strategi koping positif yang memungkinkan individu merekonstruksi pengalaman dan memaknai ulang tekanan yang dihadapi.¹¹

¹¹ Richard S Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, appraisal, and coping* (Springer publishing company, 1984), 141–55.

b. Subjek VR

1. Upaya Mengenali Diri dan Meredakan Tekanan Sosial

VR menghadapi tekanan internal berupa kecenderungan berpikir berlebihan, tuntutan untuk sempurna, serta krisis kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi. Ia mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi emosional, termasuk dengan orang-orang terdekatnya. Ketika beban meningkat, ia cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

“Ulun merasa orang-orang menghindari ulun, kada suka lawan ulun, padahal itu cuma pikiran ulun aja.” (VR: B90).

Dalam situasi seperti ini, menulis menjadi bentuk pelarian yang bermanfaat. Walau tidak secara langsung menyebut istilah "penelitian ekspresif", VR menggambarkan kegiatan menulis sebagai jalan untuk menenangkan batin, menyusun pikiran, dan membangun kembali keyakinan pada diri sendiri.

“Ulun tetap yakin bisa. Tapi kalau kada sanggup, ulun istirahat, lalu cari cara alternatif supaya bisa kelar.” (VR: B132).

Menulis menjadi sarana bagi VR untuk menjernihkan pikirannya, menyaring tekanan dari luar, serta menciptakan narasi baru yang lebih sehat dan memberdayakan.

2. Ketidaknyamanan untuk Bercerita secara Langsung kepada Orang Lain

Subjek VR memiliki kecenderungan untuk memendam masalah, terutama karena merasa takut menjadi beban bagi orang lain. Keengganannya untuk terbuka secara langsung mendorongnya mencari media yang lebih aman dan privat, yaitu tulisan.

3. Tulisan sebagai Tempat Meluapkan Emosi Tanpa Risiko Sosial

Meski tidak dilakukan rutin, Subjek VR pernah menulis ketika sedang menghadapi tekanan batin yang tinggi. Tulisan menjadi sarana untuk “menumpahkan” isi hati secara pribadi, tanpa perlu merasa bersalah atau canggung terhadap reaksi orang lain.

4. Kebutuhan Emosional yang Mendesak

Pada titik-titik tertentu saat burnout atau stres memuncak, Subjek VR mengakui bahwa menulis bisa membantu meringankan pikirannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak menyukai menulis secara umum, kebutuhan untuk melepaskan tekanan batin membuatnya melakukannya juga.

5. Tidak Ada Alternatif Ekspresi yang Setara dalam Keheningan

Meskipun Subjek VR lebih memilih tidur atau menyendiri, pada momen-momen di mana emosi tidak bisa lagi ditahan, menulis menjadi satu-satunya saluran untuk mengungkapkan tekanan itu. Ini menunjukkan bahwa dorongan emosional lebih kuat daripada ketidaksukaan terhadap menulis itu sendiri.

Pendekatan ini bersesuaian dengan Teori Self-Efficacy dari Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kapasitas pribadinya sangat memengaruhi cara ia menghadapi tantangan dan menyusun strategi pemecahan masalah. Ketika VR menulis, ia membentuk narasi pribadi yang memberdayakan dan memperkuat rasa kompetensi,

yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan mental terhadap tekanan akademik.¹²

c. Subjek WP

1. Sulit Menyampaikan Perasaan secara Verbal

Subjek WP merasa tidak mudah mempercayai orang lain untuk bercerita. Ia cenderung memendam perasaan dan emosi, sehingga menulis menjadi alternatif aman untuk meluapkan isi hati.

2. Menulis sebagai Ruang Aman dan Jujur

Tulisan dianggap sebagai tempat curhat pribadi yang tidak menimbulkan konflik, karena hanya dirinya sendiri yang tahu isinya.

3. Mendapat Efek Lega dan Ringan di Pikiran

Setelah menulis, subjek merasa pikirannya lebih ringan, beban emosional berkurang, meskipun tidak hilang sepenuhnya.

4. Menulis Sebagai Sarana Refleksi dan Kejujuran Diri

Saat menulis, ia mengaku bisa lebih jujur dan ekspresif dibanding kehidupan sehari-hari, bahkan sampai berkata kasar.

5. Menulis sebagai Teman Cerita yang Aman

Tulisan berfungsi sebagai pengganti teman bercerita yang tidak menghakimi dan tidak membebani.

6. Proses Pencarian Makna dan Pemulihan Arah Hidup

WP mengalami *burnout* yang cukup kompleks akibat kombinasi aktivitas sosial yang melelahkan dan tekanan dari keluarga. Kelelahan

¹² Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control* (Macmillan, 1997), 66–70.

tersebut berkembang menjadi kehilangan arah dan semangat hidup. Pada fase terberatnya, ia bahkan mengalami gangguan pada ritme biologis seperti siklus menstruasi.

7. Diperkenalkan Secara Tidak Langsung melalui Media Sosial

"Tau metode kaya future me itu dari sosmed, antara TikTok atau Twitter, tapi lupa pasti yang mana." (WP: B229-230).

Hasil ini mendukung teori yang relevan dengan fenomena ini adalah emotional inhibition theory yang dikembangkan oleh Pennebaker. Teori ini menyatakan bahwa pengungkapan emosi melalui tulisan dapat mengurangi beban mental akibat represi perasaan yang berlangsung lama.¹³ Ketika individu menyalurkan konflik internal dalam bentuk tulisan, maka proses reorganisasi kognitif terjadi, yang kemudian mengarah pada perubahan sikap terhadap pengalaman hidup yang menyakitkan. Penurunan stres dan *burnout* merupakan hasil dari proses reorganisasi tersebut.

Penjelasan Freud relevan untuk mendukung temuan ini. Freud menjelaskan bahwa pelepasan emosi yang selama ini ditekan dapat mengembalikan keseimbangan psikologis seseorang, khususnya melalui kegiatan ekspresif seperti menulis. memungkinkan seseorang untuk mengalami kembali pengalaman traumatis secara aman dan terkontrol, yang kemudian berdampak pada penyembuhan luka psikologis.¹⁴

¹³ Pennebaker, James W., & Beall, S. K. "Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease," *Journal of Abnormal Psychology*, 1986.

¹⁴ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.

Perspektif keislaman juga mendukung pentingnya aktivitas menulis sebagai sarana pengembangan diri dan penyadaran batin. Firman Allah SWT dalam QS. Al-Qalam ayat 1:

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

Artinya: “*Nun. Demi pena dan apa yang mereka tuliskan.*”

Ayat ini mengandung makna bahwa menulis merupakan aktivitas yang memiliki nilai spiritual tinggi, karena dengan pena dan tulisan manusia mampu menggambarkan pengalaman, merekam pengetahuan, serta menguraikan isi hati secara jujur. Hal ini menunjukkan bahwa menulis bukan hanya aktivitas akademik, tetapi juga dapat menjadi sarana pemurnian jiwa.

Temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Novi Qonitatin tahun 2011 yang menemukan bahwa menulis ekspresif mampu menurunkan depresi ringan pada mahasiswa, karena membantu proses ekspresi perasaan yang sebelumnya ditekan.¹⁵ Selain itu, Riska Okty Saputri juga menunjukkan bahwa menulis ekspresif memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres remaja di panti rehabilitasi.¹⁶ Temuan penelitian ini diperkuat oleh sejumlah studi kontemporer. Tarquini et al. dalam *Journal of Health Psychology* menemukan bahwa menulis ekspresif memiliki dampak positif yang

¹⁵ Qonitatin, Novi. “Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa,” 2011.

¹⁶ Saputri, Riska Okty. “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja.”

signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja dan memperbaiki kesejahteraan mental. Di sisi lain, penelitian Gao dalam *Journal of Educational Psychology* mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan, terutama ketika mereka terlibat dalam aktivitas reflektif seperti menulis.¹⁷

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan menulis ekspresif dalam membantu mengurangi *burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting, seperti kesiapan mental, sikap terbuka dalam mengungkapkan emosi, dukungan dari lingkungan sosial, kebiasaan menulis yang konsisten, serta adanya refleksi dan nilai spiritual dalam proses penelitian. Aktivitas ini bukan sekadar media untuk mencurahkan perasaan, melainkan juga menjadi sarana pemulihan diri yang efektif, mandiri, dan memberikan dampak positif baik secara emosional maupun spiritual.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, metode yang digunakan adalah *fenomenologi* dengan pendekatan kualitatif, sehingga data yang diperoleh bersifat

¹⁷ Gao, "Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model," 305–11.

subjektif dan sangat bergantung pada kemampuan subjek dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka secara verbal. Kemampuan reflektif serta keterbukaan subjek dalam proses wawancara menjadi penentu keberhasilan eksplorasi data.

Kedua, penelitian ini tidak secara langsung mengukur penurunan tingkat *burnout* melalui instrumen kuantitatif, melainkan hanya melalui narasi pengalaman dan persepsi subjek. Sehingga, pengaruh menulis ekspresif terhadap *burnout* disajikan dalam bentuk temuan tematik dan interpretatif, bukan dalam bentuk skor numerik yang terstandarisasi.

Keterbatasan lain adalah belum terkontrolnya faktor eksternal lain seperti dukungan sosial, kondisi akademik, dan dinamika pribadi subjek yang mungkin juga turut mempengaruhi tingkat *burnout* maupun efektivitas menulis ekspresif.

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada, studi selanjutnya direkomendasikan untuk melibatkan subjek penelitian dengan latar belakang yang lebih beragam, menerapkan pendekatan metode campuran (*mixed-method*), serta memanfaatkan data longitudinal agar dapat menangkap secara lebih komprehensif pengaruh jangka panjang dari aktivitas menulis ekspresif terhadap gejala *burnout*.