

**BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI *BURNOUT*
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

SEKAR MUFTI FASIH
NIM. 3519095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI *BURNOUT*
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

SEKAR MUFTI FASIH
NIM. 3519095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sekar Mufti Fasih
NIM : 3519095
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI *BURNOUT* MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 25 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Sekar Mufti Fasih
NIM. 3519095

NOTA PEMBIMBING

Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd
Perum Joyo Tentrem Asri Blok B. 08 Winong, Gejlig, Kajen

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Ha : Naskah Skripsi Sdri. Sekar Mufti Fasih

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Sekar Mufti Fasih
NIM : 3519095
Judul : **BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI
BURNOUT MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM
STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

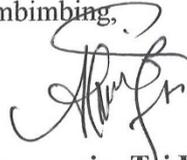
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 25 Januari 2023

Pembimbing,



Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd
NIP. 198806302019032005



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **SEKAR MUFTI FASIH**
NIM : **3519095**
Judul Skripsi : **BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI
BURNOUT MAHASISWA SEMESTER AKHIR
PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN
ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 6 Maret 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Penguji II

Annisa Mutohharoh, M.Psi
NIP. 19910602202001D2026

Pekalongan, 6 Maret 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa		es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Set
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Dl	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Th	Te (dengan titi dibawah)
ظ	Za	Zh	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
أ = a		أ = a
إ = i	أَي = ai	إِي = i
أ = u	أَوْ = u	أُو = u

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/.

Contoh:

مَرَأَةٌ جَمِيلَةٌ = *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/.

Contoh:

فَاطِمَةٌ = *fatimah*

4. Syaddad (Tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا = *rabbana*

الْبِرِّ = *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” transliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشَّمْسُ = *asy-syamsu*

الرَّجُلُ = *ar-rajulu*

السَّيِّدَةُ = *as-sayyidah*

Kata sandang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh:

القَمَرُ = *al-qamar*

البَدِيعُ = *al-badi*

الجَلالُ = *al-jalal*

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

أَمْرَتُ = *umirtu*

سَيِّءٌ = *syai'un*

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Agung Muhammad Saw. Dengan ini saya persembahkan karya ilmiah ini sebagai wujud terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Mukhamad Sulkin dan Ibu Hartini yang selalu menyayangi dan memberikan do'a untukku disetiap sujudnya serta dukungan dan nasihat yang tiada henti.
2. Kakak saya Mbak Hany Sulistianah dan Adikku Fadilatul Karomah Maulidiyah yang saya sayangi dan yang selalu memberikan dukungan dan selalu mendengarkan tentang keluh kesah perjalanan skripsiku.
3. Ibu Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan dan bimbingan selama saya skripsi.
4. Bapak Wirayudha Pramana Bhakti, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi dan Ibu Annisa Muthoharoh, M.Psi selaku dosen penguji yang telah bersedia menguji serta memberikan saran dan kritik kepada peneliti dalam penulisan skripsi.
6. Segenap keluarga besar PonPes Bani Fuad Syihabuddin, Abah K.H. Abi Darda dan Ibu Nyai Wastuti Roihanatullah serta ahlu baitnya, dewan asatidz dan ustadzah, teman-teman santri putri yang selalu memberikan dukungan dan do'a untuk saya.
7. Abah Yai Abdul Hadi dan Ibu Nyai Rohmah yang selalu memberikan do'a dan nasihat untuk santrinya.
8. Partner terbaikku Fati Rismawati dan Riski Amalia yang selalu ada dan memberikan motivasi serta semangatnya kepada saya.
9. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha melawan rasa malas serta semangat untuk menyelesaikan skripsi.

10. Kepada NN, ZZ, HI, DR, dan AR yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan “Pejuang Ridho Kyai” Rias Iffa Pramesthi, Afni Alfiya Rahman, Nisa Lutfiah, Sefia Nur Aini, Riski Amalia, Fitrotun Nisfiyyah, Fati Rismawati, Ayu Naini, Putri Mahmudah, Zakiatul Umami, Nur Laela Fitri Astuti, Isnaeni Nur Azizah, Risma Nadhyfatul Ilmi, Naila Nadlifah.
12. Partner roommate ku Nur Laili Syifa Marziqoh yang telah berbagi udara, dan menemani keluh kesahku selama setahun.
13. Sahabat kecilku seperjuangan BPI juga Naila Rahmawati yang selalu meluangkan waktu dan mendengarkan curhatanku dalam penyelesaian skripsi.
14. Sahabat terbaik di rumah Faiza Alfa Khasanah dan Sabila Mufida yang selalu menghibur dan memberikan do’a.
15. Teman-teman seperjuangan BPI angkatan 2019
16. Teman-teman KKN Kelompok 7 Desa Jraganan Arman Badawi, Yusuf Aditya, Ahmad Yusron, M. Regiansah, M. Safrodin, M. Rif’an, Lulu Azizah, Fatikhah Nur Rohmah, Afni Istianah, Milatul Hidayah, Alifah Marwa, Puji Pangesti, Arum Wijayanti.
17. Teman-teman PPL MA Rifaiyyah Kedungwuni Pekalongan.
18. Untuk BTS, NCT DREAM, NCT 127 terima kasih atas konten-konten yang selalu menghibur dan membuatku tetap bahagia dalam perjalanan skripsi ini.

Demikian, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang telah berpartisipasi sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas dukungan kalian. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pengetahuan dan informasi orang banyak.

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
mengubah keadaan diri mereka sendiri (Q.S Ar Ra'd: 11)

Ketika kamu tidak percaya kepada dirimu sendiri maka percayailah orang yang
mempercayaimu (Yang Chan Mi)

ABSTRAK

Fasih, Sekar Mufti. 2023. Judul skripsi “Bimbingan Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”. Fakultas/Program Studi: Ushuluddin Adab dan Dakwah/ S1 BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Pembimbing: Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M. Pd

Kata Kunci: Bimbingan Akademik, *Burnout*, Mahasiswa semester akhir

Latar belakang masalah penelitian ini bahwa adanya fenomena *burnout* membuat mahasiswa semester akhir menunda beberapa semester dalam penyelesaian tugas akhirnya dan tentunya mengakibatkan berkurangnya semangat. Bimbingan akademik di program studi Bimbingan Penyuluhan Islam tentunya diharapkan mampu menumbuhkan semangat dan motivasi mahasiswa semester akhir dalam pengerjaan tugas akhir dan tentunya diharapkan tidak ada lagi mahasiswa semester akhir yang mengalami *burnout* karena skripsi.

Rumusan masalah yang diungkap adalah bagaimana gambaran *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, bagaimana bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan (*field research*). Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis data berupa reduksi data, pengolahan data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan: *burnout* dialami oleh mahasiswa semester akhir yaitu semester empat belas yang sedang menyelesaikan skripsi. Faktor internal penyebab mahasiswa mengalami *burnout* adalah manajemen waktu/minimnya kontrol terhadap perkuliahan dan pekerjaan juga masalah pribadi. Sedangkan faktor eksternal disebabkan karena kurangnya dukungan sosial dari keluarga. Gejala yang dialami bisa secara fisik, mental, dan emosional. Selain itu, bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berjalan dengan sesuai melalui tiga tahapan yakni tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hal ini dapat dilihat dari mahasiswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dan kehilangan semangatnya menjadi lebih termotivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsinya. Selain itu dilihat dari perkembangan kemajuan mahasiswa baik sebelum bimbingan akademik maupun setelah bimbingan mengalami perubahan

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan taufik-Nya kepada kita semua. Dengan bimbingan dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya diakhir zaman, semoga mendapat syafaat kelak pada hari kiamat.

Sebuah kebahagiaan bagi penulis, karena tugas dan tanggung jawab penulis untuk menyelesaikan studi strata satu (S1) pada Ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan dapat terlaksana dengan baik, dengan judul skripsi: **“Bimbingan Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan”**.

Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tiada hingga kepada pihak-pihak yang membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. Sam'ani Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Bapak Maskhur, M.Ag, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
5. Ibu Khaerunnisa Tri Dharmaningrum, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Wirayudha Pramana Bhakti, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
7. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi dan Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku dosen penguji yang telah bersedia menguji serta memberikan saran dan kritik kepada peneliti dalam penulisan skripsi.
8. Segenap Civitas Akademik UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberi pelayanan dengan baik.
9. Dosen beserta Staf UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu dan segala bentuk kasih sayang selama penulis menimba ilmu.
10. HI, AR, DR, NN, dan ZZ yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.

11. Seluruh teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada kita semua atas kebaikan dan bantuan berbagai pihak yang selama ini membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik secara langsung maupun tidak langsung. Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta semoga bermanfaat bagi semua pihak.

Pekalongan, 23 Februari 2023

Penulis



SEKAR MUFTI FASIH
NIM. 3519095

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian	17
G. Sistematika Penulisan	22
BAB II BIMBINGAN AKADEMIK DAN <i>BURNOUT</i> MAHASISWA SEMESTER AKHIR	24
A. Bimbingan Akademik.....	24
1. Pengertian Bimbingan Akademik	24
2. Tahap-tahap Bimbingan Akademik	26
3. Model Bimbingan Akademik.....	28
4. Tujuan Bimbingan Akademik.....	29

B. <i>Burnout</i> Mahasiswa Semester Akhir	30
1. Pengertian <i>Burnout</i>	30
2. Dimensi <i>Burnout</i>	31
3. Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	32
4. Gejala <i>Burnout</i>	37
5. Mahasiswa Semester Akhir	38
BAB III BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI <i>BURNOUT</i> MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	41
A. Gambaran Umum Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam	41
B. Gambaran <i>Burnout</i> Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam	46
C. Bimbingan Akademik dalam Mengatasi <i>Burnout</i> Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam.....	56
BAB IV ANALISIS BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI <i>BURNOUT</i> MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	65
A. Analisis tentang Gambaran <i>Burnout</i> Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	66
B. Analisis Bimbingan Akademik dalam Mengatasi <i>Burnout</i> Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam	79
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

LAMPIRAN-LAMPIRAN:

1. Pedoman Wawancara
2. Transkrip Hasil Wawancara
3. Jadwal Kegiatan
4. Pedoman Observasi
5. Lampiran Hasil Observasi
6. Dokumentasi
7. Surat Penunjukan Pembimbing
8. Surat Ijin Penelitian
9. Surat Telah Melakukan Penelitian
10. Surat Keterangan *Similarity Checking*
11. Lembar Pemeriksaan Skripsi
12. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Penelitian relevan	10
Tabel 3.1 : Daftar tenaga pengajar di program studi Bimbingan Penyuluhan Islam...	43
Tabel 3.2 : Jumlah mahasiswa BPI tahun ajaran 2022/2023	46
Tabel 3.3 : Progress kemajuan mahasiswa	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Kerangka Berpikir	16
--------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang semakin tinggi menjadikan seorang siswa berubah status menjadi mahasiswa yang tentunya menyebabkan tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar. Mahasiswa adalah sebuah kelompok heterogen yang terdiri atas individu-individu yang mempunyai karakteristik dan kepentingan yang berbeda-beda. Maka dari itu mahasiswa perlu menerima perlakuan yang sedemikian rupa agar masing-masing dari mereka bisa mengembangkan potensinya dengan maksimal. Banyaknya tuntutan kepada mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan (*burnout*). *Burnout* adalah keadaan emosional di mana seseorang merasa tidak berdaya, tidak mempunyai harapan secara fisik maupun mental yang disebabkan oleh peningkatan tuntutan suatu rutinitas.¹

Di dalam dunia perkuliahan identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliahnya mulai dari membuat makalah, penelitian, presentasi, analisis dan lain sebagainya. Masing-masing tugas tersebut memiliki tingkat kesulitan dan kesulitan yang paling umum dirasakan yaitu pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi tugas skripsi.² Adanya tugas-tugas dan tanggungjawab yang harus dilakukan menjadikan mahasiswa kurang mampu mengaturnya

¹ Yunita Khairani dan Ifdil, "Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Konselor*, No. 4 (2015): hlm. 208.

² Rismen, "Analisis Kesulitan Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI", (Pasuruan: *LEMMA* , No. 2, 2016), hlm. 97.

dan memakan banyak energi yang akhirnya mengundang lelah pada fisik ataupun mental yang dikenal dengan istilah *burnout*.

Freudenberger dalam jurnal yang ditulis oleh Mariam E. Biremanoe menjelaskan bahwa *burnout* merupakan gejala-gejala yang biasanya mencakup sikap sinis dan *negative*, kekuatan dalam berpikir yang sering mengarah pada pikiran buntu yang tertutup pada perubahan atau inovasi. Dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi emosional di mana seseorang akan merasa lelah secara fisik dan emosional, yang mengacu pada beban stress, faktor psikologis dan tuntutan-tuntutan dari tempat kerja/kuliah yang di mana akan menjadi hambatan bagi individu dalam menjalankan kesehariannya. *Burnout* dapat dialami oleh setiap manusia dan tidak memandang usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan yang semakin disadari sebagai suatu masalah yang serius yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang.³ Kondisi *burnout* menurut mahasiswa semester akhir yaitu kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat menyebabkan stress sehingga merasa tertekan dalam jangka cukup lama.⁴ Terdapat mahasiswa semester akhir yang mengalami *burnout* yang disebabkan kelelahan karena harus membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dan secara emosi yaitu jika membahas mengenai skripsi mahasiswa merasa tersinggung dan sedih. Kondisi ini dapat terjadi karena faktor

³ Mariam E Biremanoe, "*Burnout* Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir", (Yogyakarta: Mercu Buana Yogyakarta: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 2, 2021), hlm. 2.

⁴ DR, Mahasiswi Semester Akhir Program Studi BPI, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 29 November 2022

tingginya beban kerja, manajemen waktu dan emosi yang kurang baik, hingga kehidupan sosial yang kurang sehat. Jika dibiarkan, hal ini dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan, hilangnya minat dan motivasi yang berimbas pada penurunan produktivitas dan prestasi mahasiswa.⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 12 September 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan diketahui bahwa terdapat mahasiswa semester akhir khususnya mahasiswa semester 14 mengalami fenomena terkait *burnout* pada mahasiswa BPI. Mahasiswa tidak semangat dalam menyelesaikan skripsinya sehingga semakin malas dalam mengerjakan skripsi, hilangnya semangat karena banyaknya revisi skripsi yang harus diperbaiki, sulitnya mengatur waktu karena harus bekerja, muncul rasa tidak suka dengan apa yang dikerjakan (skripsi), dan sebagainya.⁶ Dari kesulitan tersebut bisa berkembang menjadi perasaan negatif yang pada akhirnya menimbulkan kekhawatiran, kecemasan berlebih, stress dan bahkan kehilangan semangat sehingga mahasiswa mengalami *burnout*.

Adanya fenomena *burnout* terutama pada mahasiswa semester akhir perlu adanya pendampingan. Untuk itu sangat diperlukan adanya layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling yang diberikan yaitu bimbingan akademik. bimbingan akademik dibutuhkan untuk memberikan layanan dalam hal pembinaan, motivasi, pengembangan serta pemecahan

⁵<https://www.kompasiana.com/amp/sintakhairunnisa0676/burnout-pada-mahasiswa-tingkat-akhir>, Diakses pada Tanggal 8 Maret 2023 Pukul 19:55 WIB.

⁶ Nadhifatuz Zulfa, Sekertaris Program Studi BPI, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 12 September 2022.

masalah bagi mahasiswa yang tentunya diberikan oleh pembimbing akademik.⁷

Secara umum bimbingan akademik bertujuan untuk mendukung proses perkuliahan mahasiswa secara seimbang dan selaras agar lebih terstruktur. Pembimbingan ini membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuannya untuk mencapai hasil yang baik dan bisa merampungkan studi mereka lebih cepat ataupun dalam jangka yang diharuskan tanpa ada masalah yang menimbulkan stress atau kejenuhan sehingga dapat menyebabkan *burnout*. Bimbingan akademik diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam mengatasi, meminimalisir, ataupun mengatasi *burnout* terutama untuk mahasiswa semester akhir.⁸

Berdasarkan uraian di atas penulis merujuk pada penelitian sebelumnya dengan judul “Kejenuhan Kerja (*Burnout*) Pada Guru Honorer Di Kota Makassar” membahas *burnout* dalam ranah kuantitatif sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan adalah bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* semester akhir dalam ranah kualitatif.

Hal tersebut yang membuat betapa pentingnya bimbingan akademik untuk mahasiswa dan keberadaan pembimbing akademik sangat diperlukan dalam menunjang proses perkuliahan mahasiswa. Oleh sebab itu, peneliti terdorong untuk melaksanakan sebuah penelitian dengan judul “**Bimbingan**

⁷ Gatut Setiadi, M Sholihun, and Nurma Yuwita, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Memotivasi Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid 19 Di SMA Darut Taqwa Pasuruan”, (Surabaya: Perpustakaan Universitas Merdeka Pasuruan, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 1, 2020), hlm. 91.

⁸ Andi Anira, “Mekanisme Layanan Bimbingan Akademik Dalam Memotivasi Belajar Mahasiswa Di Institut Agama Islam Negeri Palu,” (Palu: LP2M IAIN Palu, *Jurnal Penelitian Ilmiah*, No. 1, Juni, 2016), hlm. 3.

Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Mendeskripsikan bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yakni:

1. Secara teoritis
 - a. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir.
 - b. Penelitian ini digunakan sebagai penambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan.
 - c. Penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.
2. Secara praktis
 - a. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat membantu mahasiswa khususnya semester akhir agar terhindar dari fenomena *burnout* dan membantu mahasiswa untuk mengatasi permasalahan tersebut.
 - b. Bagi pembimbing akademik, penelitian ini dapat membantu pengembangan proses bimbingan agar mahasiswa tidak mengalami *burnout*.
 - c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai bagaimana bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi bimbingan penyuluhan islam dan sebagai syarat kelulusan di program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. Bimbingan Akademik

Untuk membahas teori seputar bimbingan akademik, penulis menggunakan beberapa teori di antaranya teori dari Juntika yang ditulis Yuni Novitasari dalam buku *Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik)* yang menyatakan bahwa layanan bimbingan akademik dilaksanakan untuk menolong individu ketika menghadapi dan mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan akademik seperti pemahaman tentang kurikulum, penentuan konsentrasi, pengerjaan tugas-tugas dan latihan, penyelesaian tugas akhir dan lain sebagainya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan akademik merupakan layanan yang diberikan oleh pembimbing akademik kepada mahasiswa untuk membantu mengatasi masalah-masalah dan memberikan layanan dalam hal pembinaan, motivasi, pengembangan yang berkaitan dengan akademik.

b. *Burnout*

Untuk membahas teori mengenai *burnout*, penulis menggunakan beberapa teori di antaranya teori dari Maslach, dkk dan Ayala Pines dan Elliot Aronso. Teori dari tokoh-tokoh tersebut diambil untuk menjabarkan definisi *burnout*, dimensi *burnout*, faktor penyebab *burnout*, gejala-gejala dari *burnout*. Menurut Ayala Pines

dan Elliot Aronso *burnout* ialah keadaan emosional di mana individu merasa penat dan jenuh secara fisiknya sebab desakan tugas yang menumpuk dengan kata lain hal ini adalah respon akan keadaan yang memaksa secara emosional.⁹

Burnout juga merupakan suatu kelelahan fisik dan mental yang dikenali dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan diri. Maslach (1982) mengatakan bahwa orang dengan konsep diri rendah itu rentan terkena *burnout*.¹⁰ Gejala-gejala yang nampak dari *burnout* secara garis besar menurut Cherniss yang ditulis oleh Reynaldi dalam skripsinya yaitu adanya perasaan gagal dan putus asa, mudah marah atau tersinggung, mengisolasi dan menarik diri dari lingkungan, mengalami kebosanan dan sinisme, dan sakit fisik seperti sakit kepala, susah tidur, tegang pada otot leher.¹¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan keadaan di mana seseorang atau individu mengalami kelelahan secara fisik maupun mental karena ada suatu tuntutan yang harus dihadapi.

⁹ Laila Meiliyandrie Indah Wardani dan Wulan Nur Amalia, *Psychological Capital, Job Insecurity, Dan Burnout*, (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2021), hlm. 11.

¹⁰ Anggawira and Andhika, "Hubungan Antara Organisational Citizen Behavior Dengan Burnout Pada Karyawan PT. Kunango Jantan Padang", (Padang: Universitas Negeri Padang: *Jurnal PSYCHE*, No. 2, 2019), hlm. 3.

¹¹ Rinnaldo Adhitya Nugroho, "Hubungan Stres dengan Burnout Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru", *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*, (Pekanbaru: Perpustakaan Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020), hlm. 14.

c. Faktor-faktor Penyebab *Burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter faktor penyebab *burnout* dibagi enam jenis ketidaksesuaian orang dengan pekerjaannya yaitu kelebihan beban kerja, bentuk imbalan yang tidak sesuai, minimnya kontrol, terhambatnya sistem komunitas dalam pekerjaan, hilangnya keadilan, dan konflik nilai.¹²

2. Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan suatu telaah kepustakaan, dan ditemukan beberapa hasil penelitian atau kajian yang mempunyai kemiripan dengan penelitian ini. Sebagaimana dalam tabel berikut:

¹² Rinnaldo Adhitya Nugroho, “Hubungan Stres dengan Burnout Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru”, *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*, (Pekanbaru: Perpustakaan Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020), hlm. 14.

Tabel 1.1
Penelitian Relevan

No	Nama/Tahun/Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Dwiyanti Regita Cahyani/2019/Kejenuhan Kerja (<i>Burnout</i>) pada Guru Honorer di Kota Makassar ¹³	Membahas tentang <i>burnout</i>	Skripsi ini membahas <i>burnout</i> pada guru honorer di Kota Makassar sedangkan penulis membahas mengenai bimbingan akademik dalam mengatasi <i>burnout</i> pada mahasiswa semester akhir
2.	Rinnaldo Adhitya Nugroho/2020/ Hubungan Stress dengan <i>Burnout</i> Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi <i>Online</i> pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru ¹⁴	Membahas tentang <i>burnout</i> mahasiswa	Skripsi ini membahas antara hubungan stress dengan <i>burnout</i> mahasiswa yang sedang skripsi <i>online</i> dengan metode kuantitatif dan tidak ada bimbingan akademik dalam mengatasinya maka penulis membahas mengenai bagaimana bimbingan akademik dalam mengatasi <i>burnout</i> mahasiswa semester

¹³ Dwiyanti Regita Cahyani, "Kejenuhan Kerja (*Burnout*) pada Guru Honorer di Kota Makassar", *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019).

¹⁴ Rinnaldo Adhitya Nugroho, "Hubungan Stres dengan *Burnout* Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi *Online* Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru", *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*, (Pekanbaru: Perpustakaan Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020).

			akhir tetapi tidak <i>online</i> dengan metode kualitatif
3.	Ayong Lianawati/2022/Analisis Deskriptif <i>Burnout</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring ¹⁵	Membahas tentang <i>burnout</i> mahasiswa	Penelitian ini membahas mengenai deskripsi <i>burnout</i> yang terjadi pada mahasiswa BK selama pembelajaran daring sedangkan penulis membahas <i>burnout</i> yang terjadi pada mahasiswa semester akhir dan bimbingan akademiknya dalam mengatasi <i>burnout</i>
4.	Mariam E. Biremanoe/2021/ <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir ¹⁶	Membahas <i>burnout</i> mahasiswa pada tingkat/semester akhir	Jurnal ini hanya membahas mengenai <i>burnout</i> akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan penulis membahas mengenai bagaimana bimbingan akademik mengatasi <i>burnout</i>

¹⁵ Ayong Lianawati, "Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring", (Surabaya: Universitas PGRI Adibuana Surabaya: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, No. 2, 2022).

¹⁶ Mariam E Biremanoe, "*Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*", (Yogyakarta: Mercu Buana Yogyakarta: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 2, 2021).

			mahasiswa semester akhir
5.	Titin Suprihatin/2017/Prestasi Akademik ditinjau dari Model Bimbingan Akademik ¹⁷	Membahas tentang bimbingan akademik	Jurnal ini membahas tentang prestasi akademik yang ditinjau dari model bimbingan akademik sedangkan penulis membahas mengenai bagaimana bimbingan akademik mengatasi <i>burnout</i> mahasiswa semester akhir
6.	Ridhi Antika Zakiyatunnufus/2019/Layanan Bimbingan Akademik untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa ¹⁸	Membahas tentang bimbingan akademik	Jurnal ini membahas tentang layanan bimbingan akademik untuk meningkatkan prestasi akademik sedangkan penulis membahas bimbingan akademik dalam mengatasi <i>burnout</i> mahasiswa semester akhir.
7.	Abdul Kholiq/2018/Analisis dan Perancangan Sistem Informasi Bimbingan	Membahas bimbingan akademik	Jurnal ini membahas bimbingan akademik mahasiswa berbasis mobile sedangkan penulis

¹⁷ Titin Suprihatin, "Prestasi Akademik ditinjau dari Model Bimbingan Akademik", (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, No. 4, 2017).

¹⁸ Ridhi Antika Zakiyatunnufus, "Layanan Bimbingan Akademik untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa", (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, No. 2, Juni, 2019).

	Akademik Mahasiswa Berbasis Mobile (Studi Kasus: Universitas Satya Negara Indonesia) ¹⁹		membahas bimbingan akademik dalam mengatasi <i>burnout</i> mahasiswa semester akhir.
--	--	--	--

3. Kerangka Berpikir

Problematika terkait tugas akhir yang dialami mahasiswa semester akhir menyebabkan mengalami *burnout*. Hal tersebut diketahui berdasarkan wawancara dengan pembimbing akademik mahasiswa semester akhir bahwa terdapat mahasiswa semester 14 yang mengalami *burnout* yaitu NN, ZZ, HI, DR, dan AR. Ciri-ciri *burnout* mahasiswa semester akhir yakni kurangnya motivasi baik dari orang tua, dosen, ataupun dari lingkungan sekitar, hilangnya semangat karena banyaknya revisi skripsi yang harus diperbaiki, sulitnya menemukan literatur untuk penelitian yang sedang dilakukan, mudah marah karena yang dilakukan tidak sesuai dengan ekspektasi, sensitif dengan pertanyaan “kapan lulus?”, muncul rasa tidak suka dengan apa yang dikerjakan (skripsi) sehingga menyebabkan menarik diri dari lingkungan sosial.²⁰

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Indarwati dalam skripsinya yang berjudul *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu*

¹⁹ Abdul Kholiq, “Analisis dan Perancangan Sistem Informasi Bimbingan Akademik Mahasiswa Berbasis Mobile (Studi Kasus: Universitas Satya Negara Indonesia)”, (Jakarta: Universitas Satya Negara Indonesia: *Jurnal Satya Informatika*, No. 2, September, 2018).

²⁰ Nadhifatuz Zulfa, Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Wawancara Pribadi, Pekalongan 15 Desember 2022.

Kesehatan UIN Alaudin Makassar terkait dengan gejala-gejala *burnout* yaitu adanya perasaan gagal dan putus asa, mudah marah atau tersinggung, mengisolasi dan menarik diri dari lingkungan sosial, kebosanan dan sinisme, dan sakit fisik seperti sakit kepala, susah tidur, tegang pada otot leher.²¹

Bimbingan akademik ada untuk membantu mahasiswa semester akhir dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Tahapan yang digunakan dalam bimbingan akademik yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi.²² Pada tahap perencanaan pembimbing akademik mengumpulkan mahasiswa untuk dibuatkan *whatsapp grup* sesuai dengan semesternya masing-masing. Kemudian pada tahap pelaksanaan mahasiswa diminta mengisi *link gform* terkait permasalahan-permasalahan yang dihadapi pada semester akhir. Kemudian ada diskusi bersama terkait permasalahan yang dihadapi. Selain itu, pembimbing akademik juga menghubungi mahasiswa melalui *chat* pribadi untuk menanyakan progres terkait skripsi. Pada tahap evaluasi pembimbing akademik memetakan terkait kemajuan progress dari skripsi mahasiswa. Bimbingan akademik diberikan oleh pembimbing akademik. Sehingga pembimbing akademik memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi *burnout* mahasiswa terutama mahasiswa semester akhir

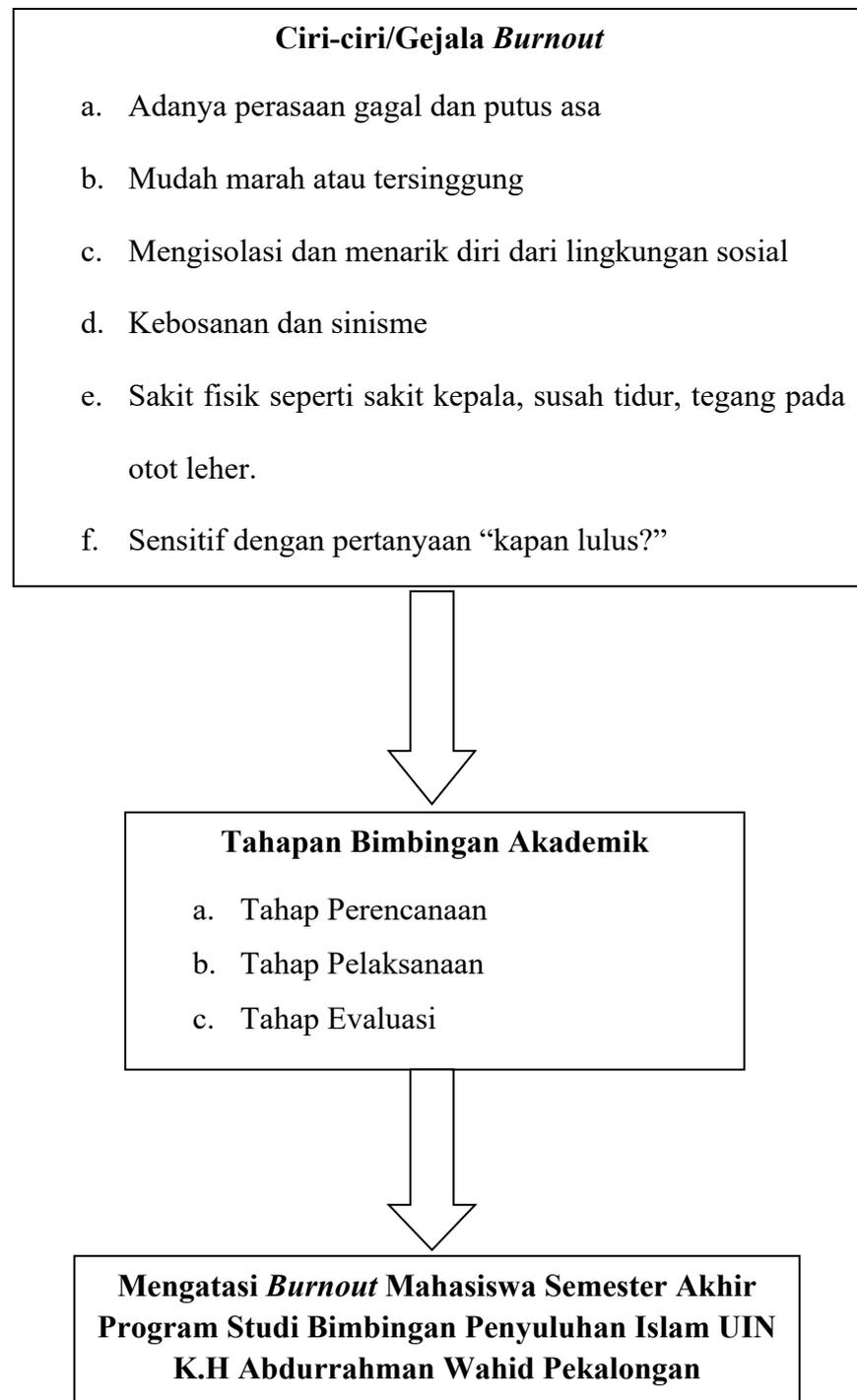
²¹ Indarwati, "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar", *Skripsi Sarjana Kedokteran*, (makassar: perpustakaan uin alaudin makassar, 2018), hlm. 43.

²² Yuni Novitasari, *Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 61.

Bimbingan Penyuluhan Islam. Sebagai pembimbing, dosen pembimbing akademik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *burnout* untuk kedepannya. Oleh sebab itu bimbingan akademik adalah salah satu hal yang penting untuk setiap mahasiswa.

Bimbingan akademik merupakan bimbingan yang diberikan kepada individu untuk membantu menghadapi dan mengatasi masalah-masalah terkait akademik yaitu karena ada faktor internal dan eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan dari pembimbing akademik dapat mengatasi *burnout* pada mahasiswa. Oleh karena itu bimbingan akademik bisa mengatasi masalah terkait *burnout* pada mahasiswa semester akhir.

Berikut dapat digambarkan kerangka berpikir seperti di bawah ini:



Gambar 1.1
Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). *Field research* adalah penelitian yang mengambil data berdasarkan fakta-fakta yang didapatkan oleh peneliti dengan cara memantau langsung kejadian yang terjadi di lapangan.²³ Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian lapangan pada program studi Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis memilih jenis penelitian ini agar dapat menggambarkan gambaran *burnout* mahasiswa semester akhir secara rinci dan bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

b. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi yaitu menggambarkan fakta yang terjadi mengenai gambaran *burnout* pada mahasiswa semester akhir dan langkah-langkah bimbingan akademik oleh pembimbing akademik dalam mengatasi *burnout*.²⁴

²³ Haris Hardiansyah, *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), hlm. 7.

²⁴ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 4.

2. Sumber Data

Pada penelitian kualitatif, sumber data dipilih secara *purposive sampling*.²⁵ Sumber data yang diambil pada penelitian ini yaitu:

a. Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang didapat peneliti secara eksklusif dari hasil wawancara yang kemudian memunculkan opini dari subjek baik individu ataupun kelompok. Yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah informasi yang diperoleh melalui wawancara kepada pembimbing akademik mahasiswa semester akhir yaitu Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd dan lima mahasiswa BPI semester 14 yang mengalami *burnout* yaitu NN, HI, DR, AR dan ZZ.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang didapatkan dari pihak lain sebagai penunjang data primer. Peneliti mendapatkan sejumlah data sekunder dari kepustakaan penelitian-penelitian yang relevan sebagai bahan pendukung penelitian, di antaranya yaitu buku, jurnal, artikel ilmiah, dan internet.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 292–293.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

a. Observasi

Observasi yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti secara langsung dengan mengamati disertai penulisan-penulisan mengenai keadaan atau perilaku objek sasaran.²⁶ Peneliti melakukan teknik observasi secara terstruktur. Observasi terstruktur (*systematic*) yaitu observasi yang dilakukan dengan adanya persiapan yang sistematis dan terencana tentang apa yang akan diobservasi.²⁷

Pada observasi ini peneliti membuat pedoman observasi tentang apa yang akan diamati. Jadi peneliti mengumpulkan data tersebut langsung turun ke lapangan. Pengamatan tersebut berupa gejala *burnout* pada mahasiswa dan tahapan bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout*. Dilakukannya observasi oleh peneliti bertujuan untuk dapat mengetahui dan memperoleh data dari hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan sebagaimana yang terjadi di lapangan secara alamiah.

b. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab untuk menghasilkan suatu maksud tertentu. Wawancara dilakukan dengan

²⁶ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineke Cipta, 2015), hlm. 104.

²⁷ Hasyim Hasanah, "Teknik-teknik Observasi", (Semarang: Universitas Islam Negeri Semarang: Jurnal At-Taqaddum, No. 1, Juli, 2018), hlm. 35.

mengajukan beberapa pertanyaan terhadap dua orang atau lebih untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan mendapatkan informasi baru dari narasumber.²⁸ Peneliti melaksanakan wawancara secara semi terstruktur dengan wawancara secara langsung dengan dosen pembimbing akademik dan lima mahasiswa BPI semester akhir.

Wawancara semi terstruktur yakni proses wawancara yang menggunakan panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan pertanyaan yang lebih fleksibel daripada wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya.²⁹ Tujuan peneliti menggunakan wawancara semi tak berstruktur yaitu apabila pada saat wawancara muncul ide pertanyaan yang akan diajukan maka dapat ditanyakan meskipun tidak ada dalam daftar pedoman wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian kualitatif merupakan dokumen yang bersumber bukan dari manusia di antaranya berbentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, agenda foto, surat-surat, ataupun dokumen resmi.³⁰ Pada metode dokumentasi peneliti menggunakan

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 137-138.

²⁹ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", (Lembar Metodologi: *Jurnal Keperawatan Indonesia*, No. 1, 2007), hlm. 36.

³⁰ M Djunaidi Ghoni, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 200.

dokumentasi berupa website, *screenshot whatsapp group*, youtube, foto kegiatan, list kemajuan skripsi mahasiswa.

4. Metode Analisis Data

Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam metode analisis data. Apabila data dapat ditemukan, maka dirangkai dan dikategorikan menggunakan data-data yang didapat guna menunjukkan jawaban dari permasalahan yang sudah dirumuskan. Mengenai langkah-langkahnya yaitu:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum hal-hal yang penting dan menyaring hal-hal yang tidak diperlukan. Sesudah data reduksi, kemudian mendisplay dan terakhir membuat kesimpulan serta verifikasi.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Menjelaskan data yang didapat dari lapangan dengan memakai kata yang gampang dimengerti. Adanya penyajian data bisa memudahkan penulisan untuk memahami apa yang terjadi. Data yang disajikan mencakup *burnout* mahasiswa semester akhir di program studi bimbingan penyuluhan islam dan langkah-langkah bimbingan akademik oleh pembimbing akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

c. *Concluding Drawing atau Verification* (Penarikan Kesimpulan)

Sesudah dianalisis, maka peneliti membuat kesimpulan dari penelitian sebagai jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditentukan oleh peneliti. Dari hasil pengolahan data dan analisis data kemudian diberi interpretasi mengenai masalah yang pada akhirnya digunakan penelitian untuk menarik kesimpulan.³¹

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah arah penelitian, diperlukan adanya sistematika penulisan dari awal sampai akhir. Sistematika penulisan pada penelitian ini sebagai berikut:

Bab I berisi pendahuluan, di dalam pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan juga sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori yaitu definisi bimbingan akademik, tahap-tahap bimbingan akademik, model bimbingan akademik, tujuan bimbingan akademik dan *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yaitu pengertian *burnout*, dimensi *burnout*, faktor penyebab *burnout* serta gejala *burnout*.

Bab III Bimbingan Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan membahas tentang temuan gambaran umum

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 334.

Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, gambaran *burnout* mahasiswa semester akhir dan bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab IV Analisis Bimbingan Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berisi tentang hasil analisis penelitian, yaitu analisis mengenai *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam dan bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab V berisi penutup, di dalamnya membahas tentang kesimpulan akhir dari penelitian serta saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian terhadap penelitian tentang “Bimbingan Akademik dalam Mengatasi *Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Burnout* terjadi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Sebelum dilakukan bimbingan akademik mahasiswa memiliki motivasi dan semangat yang kurang sehingga menyebabkan *burnout*. Setelah dilakukan bimbingan akademik, mahasiswa mengalami perubahan yang ditunjukkan melalui kemajuan skripsi mahasiswa. Gejala *burnout* yang dialami dicirikan melalui sakit fisik, mental, dan emosional. Tetapi tidak semua responden mengalami ketiga gejala tersebut. Ada yang hanya secara fisik, ada yang secara mental dan emosional, ada juga yang mengalami gejala secara fisik dan mental.
2. Bimbingan akademik dalam mengatasi *burnout* mahasiswa semester akhir melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan berjalan dengan baik, di mana mahasiswa lebih termotivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsinya. Selain itu dilihat dari perkembangan kemajuan mahasiswa bahkan ada yang sudah lulus sebelum DO (*drop out*) di semester 14. Hal ini menunjukkan bahwa

bimbingan akademik yang diberikan pembimbing akademik cukup efektif dalam membangkitkan motivasi dan semangat mahasiswa serta mengatasi *burnout*. Untuk mencegah *burnout* karena skripsi diketahui dengan mempersiapkan lebih awal untuk semester tiga untuk mulai ditugaskan mengajukan judul sebagai tugas mini riset, dan di semester empat untuk penyempurnaan serta semester lima difokuskan secara resmi dengan surat pengajuan judulnya. Mahasiswa juga diwajibkan untuk konsultasi/bimbingan terkait judul minimal via *whatsapp*.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Penyuluhan Islam supaya selalu semangat dan mengerjakan skripsi dengan giat meskipun merasa malas, karena semakin malas maka akan semakin menunda untuk lulus. Mahasiswa hendaknya mampu bertanggung jawab untuk sesuatu yang sudah dipilihnya sampai akhir.
2. Bagi pembimbing akademik program studi Bimbingan Penyuluhan Islam hendaknya menggunakan metode lain dalam pemberian layanan bimbingan akademik agar mahasiswa merasa termotivasi dan lebih semangat dalam mengikuti bimbingan akademik.
3. Bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian yang sama bisa menggunakan objek yang berbeda ataupun metode penelitian yang berbeda yang memungkinkan nantinya akan menemukan hal-hal yang semakin baik dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, Sopiati. 2016. Gambaran Burnout pada Mahasiswa Program studi Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman. *Skripsi Sarjana Keperawatan*. Purwokerto: Perpustakaan Universitas Jendral Soedirman.
- Andarini, Esti. 2018. Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome Dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. *Tesis Magister Keperawatan*. Surabaya: Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Anggawira, dan Andhika. 2019. Hubungan antara Organisational Citizen Behavior dengan Burnout pada Karyawan PT. Kunango Jantan Padang. *Jurnal PSYCHE* 12, no. 2: 3.
- Anira, Andi. 2016. Mekanisme Layanan Bimbingan Akademik Dalam Memotivasi Belajar Mahasiswa Di Institut Agama Islam Negeri Palu. *Jurnal Penelitian Ilmiah* 4, no. 1: 3.
- AR (Subjek Penelitian). 2022. Mahasiswi semester akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 30 November.
- Biremanoe, Mariam E. 2021. *Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2:21.
- Cahyani, Dwiyantri Regita. 2019. Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Guru Honorar di Kota Makassar. *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Dokumentasi. 2022. Dokumentasi Gambaran Umum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pekalongan. 27 Desember.
- DR (Subjek Penelitian). 2022. Mahasiswi semester akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 29 November.

- Emzir. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Etika, Nur dan Wilda Fasim Hasibuan. 2016. Deskripsi Masalah Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal KOPASTA* 3, no 1:4
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Ghoni, M Djunaidi. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardiansyah, Haris. 2017. *Metodologi Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hasanah, Hasyim. 2018. Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal At-Taqaddum* 2, no. 1:35.
- HI (Subjek Penelitian). 2022. Mahasiswi semester akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 05 Desember.
- Indarwati. 2018. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar. *Skripsi Sarjana Kedokteran*. (Makassar: Perpustakaan UIN Alaudin Makassar).
- Indilusiontri, Vera, dan Inggit Meliana. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Burnout* Syndrome pada Pegawai di Direktorat Bina Kesehatan Kerja Dan Olahraga Kemenkes RI Jakarts Selatan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah kesehatan* 4, no. 1:32.
- Khairani, Yunita, dan Ifdil. 2015. Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor* 4, no. 4: 208.
- Kholiq, Abdul. 2018. Analisis dan Perancangan Sistem Informasi Bimbingan Akademik Mahasiswa Berbasis Mobile (Studi Kasus: Universitas Satya Negara Indonesia). *Jurnal Satya Informatika* 7, no. 2:73.

- Lianawati, Ayong. 2022. Analisis Deskriptif *Burnout* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 2:14.
- Mustayah, Budiono, dan Eka Wulandari. 2022. *Penyelenggaraan Program Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- NN (Subjek Penelitian). 2022. Mahasiswi semester akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 30 November.
- Novitasari, Yuni. 2016. *Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik)*. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, Rinnaldi Adithya. 2020. Hubungan Stres dengan *Burnout* Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi Online pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Skripsi Sarjana Ilmu Psikologi*. Pekanbaru: Perpustakaan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Pengembangan Badan, dan Pembinaan Bahasa. 2022. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rachmawati, Imami Nur. 2018. Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1: 36.
- Rismen. 2016. Analisis Kesulitan Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. *LEMMA* 4, no. 2:97.
- Setiadi, Gatut, M Sholihun, dan Nurma Yuwita. 2020. Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Memotivasi Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid 19 Di SMA Darut Taqwa Pasuruan, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1: 91.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Supriadi, Dedi. 2021. *Profesi Konseling dan Keguruan*. Bandung: PPs IKIP Bandung.
- Suprihatin, Titin. 2017. Prestasi Akademik Ditinjau dari Model Bimbingan Akademik. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.
- Wardani, Laila Meiliyandrie Indah, dan Wulan Nur Amalia. 2021. *Psychological Capital, Job Insecurity, dan Burnout*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Zakiyatunnufus, Ridhi Antika. 2019. Layanan Bimbingan Akademik untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2: 7.
- Zulfa, Nadhifatuz. 2022. Sekertaris Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 15 Desember.
- ZZ (Subjek Penelitian). 2022. Mahasiswi semester akhir Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 05 Desember.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

Jl. Pahlawan Rowolaku Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418

Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id | Email : perpustakaan@uingusdur.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SEKAR MUFTI FASIH
NIM : 3519095
Prodi/Fakultas : BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM / FUAD
Email : sekarmuftifasih8827@gmail.com
No. HP : 0877-4418-3966

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**BIMBINGAN AKADEMIK DALAM MENGATASI *BURNOUT*
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 31 Maret 2023


731AKX321832629

SEKAR MUFTI FASIH
NIM. 3519095