JOURNALING SEBAGAI MEDIA *MUHASABAH*: STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT* AKIBAT PERAN GANDA SEBAGAI MAHASISWA DAN PEKERJA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Laeli Nur Fajriah

NIM: 2104046023

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UIN WALISONGO SEMARANG

2025

JOURNALING SEBAGAI MEDIA *MUHASABAH*: STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT* AKIBAT PERAN GANDA SEBAGAI MAHASISWA DAN PEKERJA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Laeli Nur Fajriah

NIM: 2104046023

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UIN WALISONGO SEMARANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Laeli Nur Fajriah
NIM	: 2104046023
Jurusan	: Tasawuf dan Pikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi	: *JOURNALING* SEBAGAI MEDIA MUHASABAH: STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT* AKIBAT PERAN GANDA SEBAGAI MAHASISWA DAN PEKERJA

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh penulis dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisisatupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan penulis.

Semarang, 16 Juni 2025

Deklator



Laeli Nur Fajriah

NIM : 2104046023

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudari Laeli Nur Fajriah

NIM 2104046023 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 25 Juni 2025.

Dan diterima serta diserahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Sekretaris Sidang

Dr. Ibnu Farhan, M.Hum.
NIP. 198901052019031011

Penguji I

Muhammad Sakdullah, M.Ag.
NIP. 198512232019031009

Penguji II

Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag.
NIP. 197203151997031002

Dosen Pembimbing II

Otih Jembarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

***JOURNALING* SEBAGAI MEDIA MUHASABAH:**
STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT*
AKIBAT PERAN GANDA SEBAGAI MAHASISWA DAN PEKERJA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:
LAELI NUR FAJRIAH
NIM: 2104046023

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

Semarang, 12 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag	**Otih Jembarwati, S.Psi., M.Si**
NIP. 197203151997031002	NIP. 197505082005012001

MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ۝٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝٨

"Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!"

(Q.S. Asy-Syarḥ [94]:7-8)

ABSTRAK

Laeli Nur Fajriah (2104046023), *Journaling* Sebagai Media *Muhasabah*: Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout* Akibat Peran Ganda Sebagai Mahasiswa dan Pekerja.

Mahasiswa dengan peran ganda, yaitu sebagai peserta didik dan pekerja, menghadapi tantangan tersendiri dalam dunia perkuliahan. Kombinasi tuntutan akademik dan pekerjaan dapat menimbulkan tekanan berlebih yang berujung pada *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus, ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas akademik, dan penurunan efektivitas akademik. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi ini adalah *journaling* yang sekaligus dijadikan sebagai media *muhasabah*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses *journaling* sebagai media *muhasabah*, bentuk-bentuk *muhasabah* yang muncul, serta perannya dalam menghadapi *academic burnout* pada mahasiswa dengan peran ganda. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui wawancara dan dokumentasi, yang sumber datanya berasal dari sumber data primer dan sekunder, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *journaling* berperan sebagai media *muhasabah* yang mencakup proses kognitif, emosional, dan spiritual, sebagaimana dijelaskan dalam konsep tasawuf Imam Al-Ghazali mengenai akal (‘*aql*), hati (*qalb*), dan jiwa (*nafs*). Aktivitas ini membantu subjek dalam mengevaluasi kebiasaan, merefleksikan pengalaman, serta mengembangkan kontrol diri dan pola pikir yang lebih positif. Bentuk *muhasabah* yang muncul mencakup evaluasi sebelum dan sesudah berbuat, termasuk penilaian terhadap ketaatan, kebiasaan yang sebaiknya ditinggalkan, dan aktivitas mubah. Selain itu, *journaling* juga membantu subjek dalam mengelola stres, merancang rencana dan target, serta menjaga keseimbangan peran akademik dan pekerjaan. Meskipun belum dilakukan secara konsisten, *journaling* terbukti membantu subjek dalam pengelolaan diri dan disiplin waktu, terutama selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: *journaling, muhasabah,* dan *academic burnout*

TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan proses pengalihan huruf dari satu sistem abjad ke sistem abjad lainnya. Dalam konteks ini, transliterasi Arab-Latin merujuk pada penyalinan huruf-huruf Arab ke dalam huruf Latin beserta kaidah-kaidah yang menyertainya. Penulisan transliterasi ini mengacu pada *Pedoman Transliterasi Arab-Latin* yang ditetapkan oleh Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 1987.

Berikut penjelasan transliterasi Arab-Latin:

1. **Konsonan**

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Keterangan**
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā’	b	be
ت	Tā’	t	te
ث	Ṡā	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Ḥā	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Żāl	ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā	r	er
ز	zia	z	zet
س	sīn	s	es
ش	syīn	sy	es dan ye

ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓȧ	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	.....’	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	ge
ف	fā’	f	ef
ق	qāf	q	qi
ك	kāf	k	ka
ل	lām	l	el
م	mīm	m	em
ن	nūn	n	en
و	wāw	w	w
ها	hā’	h	ha
ء	hamzah	..... ‘	apostrof
ي	yā’	y	ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعّددة	ditulis	*Muta’addidah*
عّدة	ditulis	*‘iddah*

3. *Tā’ marbūtah*

Semua *tā’marbūtah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang

sudah terserap dalam bahasa indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	*ḥikmah*
علّة	ditulis	*‘illah*
كرامةألولياء	ditulis	*karāmah al-auliyā’*

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

--َ---	Fatḥah	ditulis	*A*
--ِ---	Kasrah	ditulis	*i*
---ُ---	Ḍammah	ditulis	*u*

فَعَلَ	Fatḥah	ditulis	*fa‘ala*
ذُكر	Kasrah	ditulis	*żukira*
يَذْهب	Ḍammah	ditulis	*yażhabu*

5. Vokal Panjang

1. Fathah + alif	ditulis	*ā*
جاهلـيّة	ditulis	*jāhiliyyah*
2. Fathah + ya’ mati	ditulis	*ā*
تَنسى	ditulis	*tansā*
3. Kasrah + ya’ mati	ditulis	*ī*

كريم	ditulis	*karīm*
4. Dammah + wawu mati	ditulis	*ū*
فروض	ditulis	*furūḍ*

6. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati	ditulis	*ai*
بينكم	ditulis	*bainakum*
2. Fathah + wawu mati	ditulis	*au*
قول	ditulis	*qaul*

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أأنتم	ditulis	*A'antum*
أعدت	ditulis	*U'iddat*
لئنشكرتم	ditulis	*La'in syakartum*

8. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf *Qomariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al".

القرأن	ditulis	*Al-Qur'ān*
القياس	ditulis	*Al-Qiyās*

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut.

السّماء	ditulis	*As-Samā'*
الشّمس	ditulis	*Asy-Syams*

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوىالفروض	ditulis	*Żawi al-furūḍ*
أهل السّنّة	ditulis	*Ahl as-sunnah*

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah memberikan limpahan rahmat, taufik, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul *"Journaling* Sebagai Media *Muhasabah*: Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout* Akibat Peran Ganda Sebagai Mahasiswa dan Pekerja" ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima arahan, dukungan, serta masukan berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi,T. selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag. dan Ibu Otih Jembarwati, S.Psi., M.A., Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Royanulloh, M.Psi.T. selaku Wali Dosen yang selalu membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Pada Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.

8. Kepada Kepala Perpustakaan yang telah memberikan izin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada kedua narasumber, FM dan NA yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam pengambilan data pada skripsi ini.
10. Kepada kedua orang tua peneliti, Bapak Achmad Nuruchin dan Ibu Donowati, yang selalu mengalirkan doa, memberikan semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap keadaan, yang menjadi sumber kekuatan bagi peneliti hingga mampu bertahan sampai sejauh ini.
11. Kepada kakak peneliti, Irana Dwi Utami, yang selalu mendukung dan melemparkan candaan hangat yang sukses menguatkan peneliti di segala situasi.
12. Kepada Ichi, Candy, dan Momo, dengan semua tingkah laku kalian yang menggemaskan selalu berhasil menghibur dan memberi peneliti semangat di saat-saat lelah melanda.
13. Kepada rekan-rekan Karonsih Squad, Syifa Suci Meilani, Fitrotul Laeli, Siti Jaenab, dan Eni Lestari, yang sudah hidup bersama di tanah rantauan ini.
14. Kepada Syafna Adilah Tasya dan Riannajma Mudhia yang telah membersamai, saling memberikan semangat, dukungan, dan menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi.
15. Kepada Sofinatul Jiat, sahabat peneliti yang selalu memberikan semangat, masukan, dukungan, dan menjadi tempat berkeluh kesah peneliti yang selalu menerima peneliti apa adanya.
16. Kepada kelas TP-A 2021 atas perjuangan bersama selama proses perkuliahan, khususnya kepada Nadia, Vera, Azizah, Kia, dan Eli.
17. Kepada rekan-rekan KKN MIT Ke-18 Posko 83 Desa Dempelrejo, Kecamatan Ngampel, Kabupaten Kendal dan rekan-rekan UKM-U An-Niswa periode 2023 yang sudah bertumbuh bersama.
18. Kepada member Enhypen, &Team, Boynextdoor, Stray Kids, Zerobaseone, NCT, Riize, dan grup lain yang tidak bisa peneliti sebut semua, yang telah mewarnai dan menemani hari-hari peneliti dengan musik dan karya kalian.

19. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, serta membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.
20. Terakhir, tentu kepada diri peneliti sendiri, Laeli Nur Fajriah, yang telah bertahan dan berusaha sebaik mungkin dalam penyusunan skripsi ini, serta telah menjalani kehidupan ini dengan cukup baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, besar harapan penulis agar penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, para pembaca, maupun masyarakat secara luas.

Semarang, 16 Juni 2025
Peneliti

Laeli Nur Fajriah
NIM: 2104046023

DAFTAR ISI

SAMPUL .....

HALAMAN JUDUL ii

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING v

MOTTO vi

ABSTRAK vii

TRANSLITERASI viii

KATA PENGANTAR xiii

DAFTAR ISI xvi

DAFTAR TABEL xix

DAFTAR GAMBAR xx

DAFTAR LAMPIRAN xxi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

E. Tinjauan Pustaka 9

F. Metode Penulisan 12

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian 12

2. Subjek dan Objek Penelitian 13

3. Sumber Data 13

4. Teknik Pengumpulan Data 14

5. Teknik Analisis Data 15
G. Sistematika Penulisan 17
BAB II LANDASAN TEORI 20
A. *Journaling* 20
1. Pengertian *Journaling* 20
2. Jenis-jenis *Journaling* 21
3. Manfaat *Journaling* 23
B. *Muhasabah* 26
1. Pengertian *Muhasabah* 26
2. Bentuk-bentuk *Muhasabah* 29
3. Tahapan-tahapan Melakukan *Muhasabah* 32
4. Keutamaan *Muhasabah* 34
C. *Academic Burnout* 35
1. Pengertian *Academic Burnout* 35
***2.* Gejala *Academic Burnout* 37**
3. Dimensi *Academic Burnout* 39
4. Faktor Penyebab *Academic Burnout* 40
D. *Journaling* sebagai Media *Muhasabah* 45
E. Hubungan *Journaling* dan *Muhasabah* dalam Mengatasi *Academic Burnout* 49
BAB III PENYAJIAN DATA PENELITIAN 55
A. Gambaran Identitas Informan 55
B. Gambaran *Academic Burnout* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda 57
C. Gambaran *Journaling* sebagai Media *Muhasabah* untuk Mengatasi *Academic Burnout* 71
BAB IV ANALISIS DATA 95

A. Analisis Proses *Journaling* Sebagai Media *Muhasabah* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda yang Mengalami *Academic Burnout*..... 95

B. Analisis Bentuk-bentuk Muhasabah yang Muncul Selama Proses *Journaling* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda yang Mengalami *Academic Burnout*..... 103

BAB V PENUTUP..... 116

A. Kesimpulan 116

B. Saran..... 118

DAFTAR PUSTAKA..... 119

LAMPIRAN-LAMPIRAN 126

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 157

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1..... 55
Tabel 4. 1..... 107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 72
Gambar 3. 2 72
Gambar 3. 3 72
Gambar 3.4 72
Gambar 3. 5 85
Gambar 3. 6 85
Gambar 3. 7 85
Gambar 3. 8 85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Pedoman Wawancara 126

Lampiran 1. 2 Hasil Wawancara 130

Lampiran 1. 3 Dokumentasi 154

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dengan peran ganda adalah individu yang secara aktif menjalani dua peran utama sekaligus, yaitu sebagai peserta didik di perguruan tinggi dan sebagai tenaga kerja di dunia kerja formal maupun informal. Menurut Purwanto dan Syah (2013) dalam Aini (2022), mahasiswa yang memilih untuk menjalani perkuliahan sambil bekerja umumnya dilatarbelakangi oleh kondisi ekonomi yang beragam. Secara umum, keputusan tersebut diambil sebagai upaya dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari maupun kebutuhan akademik selama menempuh pendidikan tinggi. Di sisi lain, Santrock (2012) dalam Aini (2022) menyatakan bahwa meskipun aktivitas bekerja dapat memberikan dukungan finansial, termasuk dalam hal pembiayaan kuliah, tetapi hal tersebut juga berpotensi menghambat proses belajar mahasiswa karena terbatasnya waktu dan energi yang dimiliki.[1]

Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menjadi tantangan tersendiri bagi sebagian individu dalam dunia perkuliahan. Mahasiswa yang bekerja kerap dihadapkan pada tantangan dalam membagi waktu, energi, dan fokus antara kewajiban akademik dan tanggung jawab profesional sebagai seorang pekerja. Tekanan yang dihadapi mahasiswa dengan peran ganda ini tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan proyek perkuliahan, yang mana dalam penelitian ini lebih difokuskan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, tetapi juga dari tanggung jawab pekerjaan yang membutuhkan komitmen waktu dan tenaga. Kurangnya waktu istirahat, kebutuhan finansial, serta ekspektasi dari pihak kampus dan tempat kerja makin memperparah kondisi ini.[2]

---

[1] Novia Nur Aini, *"Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Work-Study Conflict pada Mahasiswa Bekerja di Surabaya"*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2022), h. 11-13.

[2] Yudi Apriyanto, *"Identifikasi Gejala Stres Akademik pada Siswa Dilihat dari Gejala Emosional di SMAN 17 Tebo"*, (Skripsi, Universitas Jambi, 2024). h. 11.

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan subjek yang menunjukkan bahwa mereka merasa tertekan dengan kedua tanggung jawab yang harus diemban, yaitu harus menyelesaikan perkuliahannya dan harus tetap menjaga keprofesionalitasannya di dalam pekerjaannya. Dalam sesi wawancara tersebut, didapatkan bahwa tekanan akademik dirasakan subjek ketika dihadapkan dengan tugas akhirnya yang belum selesai dan perasaan tertinggal dari teman-temannya, yang menimbulkan perasaann tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studinya dengan tepat waktu.

Sementara itu, tekanan dari sisi pekerjaan muncul karena tanggung jawab pekerjaan yang harus dijalankan dengan baik, terlebih lagi karena pekerjaan mereka berada di bidang jasa, yakni sebagai *make-up artist* (MUA) dan pramusaji, yang mengharuskan mereka berinteraksi langsung dengan klien yang berbeda-beda setiap harinya. Kondisi ini menambah beban psikologis karena menuntut kesiapan mental dan fisik yang baik.

Di samping itu, terdapat pula tekanan dari lingkungan keluarga, seperti adanya tekanan karena berasal dari keluarga yang pernah menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dibanding-bandingkan dengan saudara yang juga menempuh pendidikan tinggi, serta perasaan ingin meringankan beban ekonomi orang tua. Seluruh tekanan tersebut secara tidak langsung mengurangi waktu istirahat yang dimiliki subjek, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kelelahan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun emosional.

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaannya. Kegagalan dalam mengatur kedua aktivitas ini dapat mengakibatkan salah satunya terbengkalai. Menurut Rice dan Dolgin dalam Octavia & Nugraha (2013), menjalani perkuliahan sambil bekerja dapat berdampak buruk jika hal tersebut mulai mengganggu aktivitas penting lain seperti kuliah dan waktu bersama keluarga. Namun, jika dilakukan dalam porsi kecil, kuliah sambil bekerja bisa berdampak positif.

Bekerja terlalu banyak justru dapat merugikan mahasiswa.[3] Selain itu, jika jam kerja terlalu banyak, hal ini juga dapat menghambat kelulusan karena dapat mengurangi kualitas belajar yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik di kampus.[4]

Di sisi lain, mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja cenderung memiliki risiko yang lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental. Mengacu pada berita daring CNN Indonesia (2015) dengan judul ”Mahasiswa Bekerja Cenderung Alami Masalah Mental”, dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman negatif di tempat kerja cenderung mengalami masalah kesehatan mental. Pengalaman negatif ini dapat muncul akibat hubungan interpersonal yang kurang harmonis, seperti kurangnya dukungan dari atasan maupun rekan kerja. Selain itu, hubungan yang kurang harmonis antara mahasiswa pekerja dan atasannya dapat berdampak pada rendahnya kepuasan kerja, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya kelelahan berlebih.[5]

Temuan di atas diperkuat oleh hasil wawancara dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa perasaan *insecure* (tidak percaya diri) dalam menyelesaikan studi tepat waktu, serta perasaan takut, cemas, sedih, dan kecewa terhadap diri sendiri. Subjek juga mengungkapkan menjadi lebih sensitif dan mudah marah dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mendapat pertanyaan terkait progres skripsi, yang makin menambah beban emosional yang mereka rasakan.

---

[3] Evi Octavia dan Sumedi P. Nugraha, “Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan *Work-Study Conflict* Pada Mahasiswa yang Bekerja”**,** *Jurnal Psikologi Interaktif*, Vol. 1, No. 1, (2013). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%x. h. 44-45

[4] Moh. Ayub Ismail, *“Mahasiswa Kuliah Sambil Kerja dan Dampaknya Terhadap Kelulusan”,* Perkumpulan Teacher Preneur Indonesia Cerdas, 02 Mei 2023. Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://ptic.or.id/berita/mahasiswa-kuliah-sambil-kerja-dan-dampaknya-terhadap-kelulusan/2023-05-02

[5] Windratie, *“Mahasiswa Bekerja Cenderung Alami Masalah Mental”,* CNN Indonesia, 30 Juli 2015. Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150724062611-255-67904/mahasiswa-bekerja-cenderung-alami-masalah-mental

Kombinasi dari kondisi di atas dapat memicu munculnya permasalahan, salah satunya adalah tekanan berlebih yang sering kali berujung pada *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus.[6] Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas akademik, dan penurunan efektivitas akademik.[7] Jika tidak dikelola dengan baik, *academic burnout* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan produktivitas kerja mahasiswa.

Untuk lebih memahami dan mengetahui realita di lapangan, peneliti melakukan survei awal dengan cara menyebarkan kuesioner dengan teknik *purposive sampling* agar mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa yang berkuliah di UIN Walisongo Semarang, berusia antara 20-30 tahun dan sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja. Survei awal ini mengadaptasi skala *Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students* (MBI-GS S).

Dari survei awal yang dilakukan pada 13 mahasiswa di UIN Walisongo Semarang, mendapatkan hasil bahwa sebanyak 7 mahasiswa (53,9%) mengalami *academic burnout* yang disebabkan oleh peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sebagai pekerja. Total tersebut didapat dengan rincian sebagai berikut: Sebanyak 2 mahasiswa (15,4%) mengalami *academic burnout* sangat rendah, 4 mahasiswa (31%) mengalami *academic burnout* rendah, 5 mahasiswa (38,5%) mengalami *academic burnout* sedang, 2 mahasiswa (15,4%) mengalami *academic burnout* tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* sangat tinggi.

---

[6] Kemenkes, *"Pengaruh Burnout Akademik pada Kesehatan Mental Mahasiswa",* dari Direktorat Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: 27 November 2023. Diakses pada 9 Desember 2024, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2946/pengaruh-burnout-akademik-pada-kesehatan-mental-mahasiswa#:~:text=Burnout%20akademik%20adalah%20kondisi%20seseorang,perasaan%20untuk%20menghindari%20diri%20 dari

[7] Wilmar B. Schaufeli et.al, "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study", *Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol 33 No. 5* (2002). Diakses pada 17 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1177/0022022102033005003. h. 465

Ketujuh mahasiswa tersebut menunjukkan perilaku dari dimensi kelelahan emosional, yaitu perasaan lelah baik secara fisik maupun mental akibat rutinitas padat seperti mengerjakan skripsi setelah bekerja seharian atau sebaliknya. Selain itu, mereka juga menunjukkan perilaku dimensi keengganan dan menjauh dari studi atau sinisme, di mana mereka merasa terbebani dengan skripsi yang sedang dikerjakan, serta terjadi penurunan fokus pada penyusunan skripsinya karena harus membaginya dengan pekerjaannya.

Terakhir, pada dimensi penurunan efikasi akademik atau keinginan berprestasi, sebagain besar mahasiswa merasa terbebani dan terkadang merasa kurang maksimal dalam mengerjakan skripsinya. Selain itu, mereka juga merasa bahwa mereka mengalami penurunan performa dalam penyusunan skripsinya karena sudah lelah setelah bekerja. Namun, terdapat sebagain dari mereka yang masih memiliki kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan penyusunan skripsinya.

Kondisi *academic burnout* yang dirasakan siswa/mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Yang (2004), terdapat dua kategori utama penyebabnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.[8] Faktor internal meliputi *self-efficacy* atau kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cherniss (1992, 1993), Hallsten (1993), dan Hobfoll dan Freedy (1993) yang dikutip oleh Yang (2004), menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* rendah mudah mengalami *burnout* karena biasanya tidak memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Dengan demikian, makin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka kemungkinan mengalami *burnout* pun makin rendah.[9]

Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial (*social support*), beban mata kuliah (*course load*), dan rasa keadilan (*fairness*). Adanya

[8] Hui-Jen Yang, "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges", *International Journal of Educational Development, Vol. 24, No. 3* (2004) Diakses pada 08 Januari 2025, dari https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001. h. 285

[9] *Ibid*, h. 288-289.

keterlibatan orang tua, sikap pengajar atau dosen, dan hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam pencapaian akademik mahasiswa. Makin besar dukungan sosial yang diterima, makin rendah kemungkinan mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, beban kuliah yang berlebihan dapat menimbulkan stres, menurunkan kepuasan, dan menurunnya prestasi akademik. Selain itu, lingkungan yang adil dan transparan membantu menjaga stabilitas emosi dan prestasi akademik, sedangkan ketidakadilan dapat memicu gangguan emosional, penurunan motivasi belajar, dan memburuknya hubungan interpersonal. [10]

Faktor internal dan eksternal menjadi indikator yang memengaruhi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Dari hasil survei awal menunjukkan bahwa faktor internal cukup berpengaruh terhadap kelelahan akademik atau *academic burnout*. Asumsi ini juga didukung oleh data awal survei pada 13 mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebanyak 7 mahasiswa (53,9%) merespon indikator-indikator yang menunjukkan tingkat *academic burnout* dari sedang hingga tinggi. Untuk mengatasi *academic burnout*, penelitian ini akan mengkaji *journaling* sebagai media *muhasabah* yang digunakan dalam membantu mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

Untuk mengatasi *academic burnout*, salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dengan melakukan *journaling* yang sekaligus digunakan sebagai media *muhasabah*. Konsep *muhasabah* dinilai mampu memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menangani *academic burnout*, dengan membuka ruang bagi ekspresi emosi, refleksi diri, dan pengelolaan stres yang lebih sehat. Dalam penelitian yang dilakukan Himawanti (2022) dengan judul "Terapi Menulis Sebagai Media *Muhasabah* Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimen pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", menunjukkan bahwa terapi menulis sebagai media *muhasabah* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.[11]

[10] *Ibid*, h. 289-290.

[11] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimen pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan",

Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Irdianti dkk (2024) dengan judul "Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal *Cognitive Reapprasial*" menunjukkan bahwa *journaling* dapat membantu individu dalam meregulasi emosi sekaligus memberikan pemahaman yang lebih baik terkait pengelolaan emosi.[12] Berdasarkan temuan tersebut, penulisan jurnal dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai salah satu strategi untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental melalui pengungkapan emosi dan perasaan, yang sekaligus memberikan pemahaman dan membantu dalam pengelolaan emosi dan perasaan tersebut.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat *journaling* dalam mengurangi stres, membantu dalam meregulasi emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan *journaling* sebagai media *muhasabah* pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akibat memiliki peran ganda (kuliah dan bekerja). Oleh karena itu, penelitian ini akan melakukan studi kasus untuk meneliti *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam membantu mahasiswa mengatasi *academic burnout*.

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dipaparkan, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul ***Journaling* Sebagai Media *Muhasabah*: Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout* Akibat Peran Ganda Sebagai Mahasiswa dan Pekerja.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses *journaling* dapat menjadi media *muhasabah* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*?

JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2, (2022). Diakses pada 30 September 2024, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 137-150.

[12] Irdianti dkk, "Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal", Science *and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.1, No. 2* (2024). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.69930/scitech.v2i1.278 h. 110

2. Apa saja bentuk *muhasabah* yang muncul selama proses *journaling* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*?
3. Bagaimana peran *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam dinamika *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dengan peran ganda?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Menggambarkan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk *muhasabah* yang muncul selama proses *journaling* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.
3. Mengetahui peran *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam dinamika *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dengan peran ganda.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai *journaling* sebagai media *muhasabah*, terutama dalam konteks untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja.

2. Manfaat Praktis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai praktik *journaling* sebagai media *muhasabah* atau refleksi diri yang efektif dalam membantu mengatasi *academic burnout* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dilakukan untuk memperoleh bahan perbandingan dan sebagai sumber referensi. Selain itu, hal ini bertujuan untuk menghindari kesamaan pandangan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh sebab itu, peneliti menyajikan hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai berikut:

1. Jurnal yang ditulis oleh Izza Himawanti pada tahun 2022 dengan judul *"Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimen pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan"*. Penelitian ini membahas mengenai terapi menulis sebagai media *muhasabah* yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan cara *pre and post-test one group design*, dengan subjek penelitian sebanyak 88 mahasiswa yang dipilih dengan cara *cluster random sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, telah mengikuti pembelajaran daring dan luring, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi. Tahapan dari terapi menulis disusun dengan menggabungkan konsep-konsep terapi menulis dalam psikologi positif dan indikator *muhasabah* dari perspektif tasawuf. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis sebagai media *muhasabah* efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.[13] Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang lebih berfokus pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.
2. Jurnal yang ditulis oleh Amalia Putri Syaila dan Reny Rustyawati pada tahun 2023 dengan judul *"Berbicara Dengan Tulisan" Sebagai Upaya Mengatasi Burnout Pada Karyawan*. Penelitian ini membahas dampak kegiatan yang diadaptasi dari *daily journaling* terhadap tingkat *burnout*

[13] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimen pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2,* (2022). Diakses pada 30 September 2024, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 137-150.

pada karyawan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan sederhana yang dijawab dalam bentuk isian singkat yang memanfaatkan *Google Form* untuk mengumpulkan jawaban subjek. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan situs web *protectedtext* untuk keperluan menulis harian. Penelitian ini diikuti oleh lima orang karyawan dari perusahaan "X" sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasa terbantu dalam mengelola stres melalui kegiatan ini.[14] Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang lebih berfokus pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

3. Jurnal yang ditulis oleh Ahsan ‘Amala Erliana, Tri Suyati, dan Ismah pada tahun 2023 dengan judul *“Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Burnout pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Bringin, Kabupaten Semarang”*. Penelitian ini diawali dengan observasi dan wawancara untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar pada siswa di SMP Negeri 2 Bringin Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian efektivitas. Populasi penelitian terdiri dari 123 siswa kelas IX, dan *pre-test* dilakukan di kelas IX D, yang kemudian diambil tujuh peserta didik dipilih untuk uji coba. Sampel ditentukan menggunakan teknik *random sampling*, dengan angket kejenuhan belajar sebagai alat ukurnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) pada peserta didik.[15] Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang lebih berfokus

[14] Amalia Putri Syaila dan Reny Rustyawati,“Berbicara Dengan Tulisan” Sebagai Upaya Mengatasi Burnout Pada Karyawan”, *Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No. 1* (2023). Diakses pada 30 September 2024, dari https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSH/article/view/24908/14921. h. 430-433.

[15] Ahsan ‘Amala Erliana, Tri Suyati, dan Ismah, “Konseling kelompok Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Burnout pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Bringin, Kabupaten Semarang”, *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum, Vol. 1, No. 1* (2023). Diakses pada 30 September 2024, dari https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i1.119. h. 41-42.

pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

4. Jurnal yang ditulis oleh Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, dan Sonia Azzuric Abshar pada tahun 2023 yang berjudul *"Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka"*. Rentang waktu pelaksanaan penelitian ini adalah dari tanggal 30 Mei 2023 sampai 16 Juni 2023, dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain penelitian eksperimental. Sampel penelitian terdiri dari 10 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 responden tidak mengalami perubahan, sementara 7 responden lainnya menunjukkan perubahan sebelum dan sesudah menerima terapi *journaling*.[16] Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang lebih berfokus pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.
5. Jurnal yang ditulis oleh Muhammad Dimas Taufiqur Rahmatullah dan Mayrina Eka Prasetyo Budi pada tahun 2023 dengan judul *"Aktivitas Expressive Writing Sebagai Media Muhasabah Diri pada Warga Binaan Perempuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi"*. Penelitian ini meneliti kondisi emosi warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi serta manfaat yang mereka peroleh dari kegiatan *expressive writing*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara terstruktur terhadap enam warga binaan perempuan di lapas tersebut, yang dipilih dari tiga kamar berbeda, masing-masing dua warga binaan per kamar, serta petugas Kasi Binadik (Kepala Seksi Bimbingan Narapidana dan Anak Didik) Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi yang dialami warga binaan

[16] Nurfitriani Fakhri dkk,"Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka", *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masayarakat, Vol. 2, No. 3* (2023). Diakses pada, 30 September 2024, dari https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087. h. 669.

perempuan di lapas tersebut meliputi perasaan sedih, cemas, marah, nyaman, senang, dan bahagia. Selain itu, dalam kegiatan *expressive writing*, dimana warga binaan menuliskan perasaan mereka dalam buku *diary* sebagai sarana menalaah diri atau *muhasabah*, ditemukan bahwa manfaat yang dirasakan adalah perasaan lega karena dapat mengurangi beban hati dan pikiran, serta merasa nyaman karena dapat mengekspresikan perasaan secara bebas.[17] Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang lebih berfokus pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

F. Metode Penulisan

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu sebuah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. [18] Dalam pendekatan kualitatif, laporan penelitiannya berisi kutipan-kutipan data yang nantinya digunakan untuk memberikan gambaran dari apa yang telah diteliti. Sumber data dapat berupa transkrip wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, memo atau catatan, foto, video, maupun dokumen resmi lainnya.[19]

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Menurut Miles dan Huberman (1994) dalam Maharani (2023), studi kasus merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kurun waktu tertentu. Sementara itu, Stake (1995) dalam sumber yang sama mendefinisikan studi

---

[17] Muhammad Dimas Taufiqur Rahmatullah dan Mayrina Eka Prasetyo, "Aktivitas Expressive Writing Sebagai Media Muhasabah Diri pada Warga Binaan Perempuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi", *JUSMA: Jurnal Studi Islam dan Masyarakat, Vol. 2, No. 1* (2023). Diakses pada 01 Oktober 2024, dari https://doi.org/10.21154/jusma.v2i1.1610. h. 98.

[18] Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006). h. 6

[19] *Ibid*, h. 11

kasus sebagai proses pembelajaran mengenai suatu kasus dan hasil dari proses pembelajaran yang dialami oleh individu. Berdasarkan kedua pandangan tersebut, studi kasus dapat dipahami sebagai metode penelitian yang unik karena mengacu pada proses yang berlangsung dalam konteks waktu tertentu dan memiliki kaitan dengan apa yang dapat direfleksi dari fenomena yang ada.[20] Studi kasus dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dengan peran ganda yang melakukan *journaling* sebagai media *muhasabah* yang digunakan membantu dalam menghadapi *academic burnout*.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek pada penelitian ini dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.[21] Teknik pengambilan sampel ini digunakan untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Adapun kriteria dari penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di UIN Walisongo Semarang, sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja, berusia antara 20-30 tahun, melakukan *journaling*, dan mengalami *academic burnout*. Subjek ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti telah merasakan gejala *burnout* dan menggunakan *journaling* sebagai salah satu bentuk pengelolaan emosional atau refleksi diri.

Dalam penelitian ini, objek penelitiannya adalah *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa dengan peran ganda. Penelitian berfokus pada bagaimana peran *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam mengatasi *academic burnout*.

3. Sumber Data

a) Sumber Data Primer

[20] Anita Maharani, ”Desain Studi Kasus,” dalam *Metodologi Penelitiann Kualitatif*, ed. Yuliatri Novita, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023). h. 115

[21] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 85

Sumber data primer merupakan sumber data yang secara langsung memberikan data kepada peneliti.[22] Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh melalui wawancara yang dilakukan kepada subjek yang terindikasi mengalami *academic burnout* dan melakukan *journaling.*

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung memberikan data kepada peneliti, misalnya melalui narasumber atau dokumen.[23] Data ini berfungsi untuk mendukung dan melengkapi temuan dari data primer. Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan menelaah literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, penelitian terdahulu, situs web, dan dokumen lainnya yang berkaitan.

4. Teknik Pengumpulan Data

a) Wawancara

Menurut Esterberg (2002) dalam Sugiyono (2013), wawancara merupakan bentuk interaksi antara dua individu yang saling bertukar informasi dan pemikiran melalui proses tanya jawab, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai suatu topik tertentu.[24] Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis teknik wawancara, yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, guna memperoleh data yang lebih kaya dan mendalam dari subjek penelitian. Wawancara terstruktur adalah teknik wawancara di mana peneliti menggunakan daftar pertanyaan yang sudah ditentukan sebelumnya, dan alternatif jawabannya juga sudah disiapkan. [25] Sedangkan wawancara tidak terstruktur merupakan teknik wawancara yang lebih fleksibel di mana peneliti tidak terikat pada daftar pertanyaan yang baku. Peneliti hanya

[22] *Ibid*, h. 225
[23] *Ibid*, h. 225
[24] *Ibid*, h. 231
[25] *Ibid*, h. 233

memiliki gambaran umum tentang topik yang ingin dibahas, sehingga pertanyaan dapat berkembang secara alami mengikuti alur percakapan.[26]

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara langsung pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sedang bekerja yang melakukan *journaling* dan mengalami *academic burnout* untuk menggali pemahaman mengenai peran *journaling* sebagai media *muhasabah* untuk mengatasi *academic burnout.* Wawancara dengan subjek FM dilakukan pada tanggal 28 April, 9 Mei, 14 Mei, 17 Mei, 25 Mei, dan 12 Juni 2025 dan dengan subjek NA pada tanggal 29 April, 9 Mei, 10 Mei, 14 Mei, 17 Mei, 25 Mei 2025, dan 12 Juni 2025

b) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam bentuk visual, verbal, dan tulisan. Menurut Zuriah (2009) dalam Fiantika (2023), dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan arsip tertulis, seperti buku, teori, pendapat, dalil, hukum, serta berbagai catatan kegiatan masa lalu. Dokumen dapat berupa teks, gambar, maupun karya monumental lainnya.[27] Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan meliputi rekaman audio, kumpulan foto, serta transkrip hasil wawancara dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, bekerja, dan melakukan praktik *journaling*, serta terindikasi mengalami *academic burnout*.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan untuk menggali dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, pemecahan menjadi unit-unit, sintesis informasi, mengidentifikasi pola, serta memilih informasi yang relevan untuk dipelajari, sehingga

[26] *Ibid*, h. 233-234

[27] Feny Rita Fiantika, ”Konsep Dasar Penelitian Kualitatif”, *Metodologi Penelitiann Kualitatif*. ed. Yuliatri Novita, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023). h. 14

menghasilkan kesimpulan yang bermakna dan mudah dipahami.[28] Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif, sebagaimana dijelaskan oleh I Made Winartha yang dikutip oleh Sandu Siyoto, adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam kondisi dan situasi yang terjadi di lapangan berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi.[29]

Menurut Miles dan Huberman (1984) yang dikutip oleh Sugiyono (2013), analisis data dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*).

a) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, sembari mencari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, sehingga memudahkan peneliti dalam pengumpulan data berikutnya dan mempermudah pencarian data jika dibutuhkan.[30]

Reduksi data dalam penelitian ini adalah hasil dari wawancara dan dokumentasi. Hasil wawancara kemudian dijadikan transkrip, sedangkan dokumentasi yang berupa transkrip dari wawancara akan dianalisis untuk mengetahui proses *journaling* menjadi media *muhasabah*, bentuk-bentuk *muhasabah* yang muncul selama *journaling*, dan peran *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa dengan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

b) Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data adalah proses menyederhanakan sejumlah informasi tanpa mengurangi isinya, dengan tujuan agar dapat melihat gambaran

[28] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 244

[29] Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian.* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 122.

[30] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 247

secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran tersebut.[31] Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam berbagai bentuk, seperti uraian singkat, bagan, diagram yang menunjukkan hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sebagainya. Namun, teks naratif merupakan format penyajian data yang paling umum digunakan.[32]

Dengan penyajian data, data yang disajikan menjadi lebih terorganisir, sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya. Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan data secara naratif, yaitu dengan menggunakan kata-kata.

c) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Pada tahap ini, peneliti akan menarik kesimpulan dari data-data yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan merupakan temuan orisinal yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan ini dapat berupa deskripsi yang memperjelas suatu objek yang sebelumnya belum dipahami sepenuhnya, hubungan sebab-akibat atau interaktif antar fenomena, hipotesis baru, maupun teori yang muncul dari data penelitian.[33]

Kesimpulan dalam penelitian ini akan menjawab masalah yang dirumuskan pada bagian rumusan masalah, tujuan, dan fokus penelitian, dengan penyampaian yang lebih ringkas dan mudah dipahami sesuai dengan topik penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penulisan penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi, dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

[31] Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. (Yogyakarya: Literasi Media Publishing, 2015). h. 101

[32] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 249

[33] *Ibid*, h. 253

Bagian ini memuat halaman sampul, halaman judul, halaman deklarasi keaslian, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman pedoman transliterasi Arab-Latin, halaman ucapan terima kasih, halaman daftar isi, dan halaman asbtrak.

2. Bagian Teks/Isi

Pada bagian teks/isi, peneliti membaginya menjadi empat bab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

BAB I, bagian ini berisi pendahuluan. Pada bab ini, peneliti akan mengemukakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

BAB II, bagian ini berisi landasan teori. Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan mengenai teori-teori tentang *journaling*, *muhasabah*, dan *academic burnout*. Teori *journaling* yang meliputi pengertian, jenis-jenis *journaling*, dan manfaat *journaling*, lalu mengenai teori *muhasabah* meliputi pengertian, bentuk-bentuk *muhasabah*, tahapan-tahapan melakukan *muhasabah*, dan keutamaan *muhasabah*, serta teori *academic burnout* yang meliputi pengertian, gejala *academic burnout*, dimensi *academic burnout*, dan faktor penyebab terjadinya *academic burnout*, hingga *journaling* sebagai media *muhasabah* dan hubungan antara *journaling* dan *muhasabah* dalam mengatasi *academic burnout*.

BAB III, bagian ini berisi penyajian data penelitiam. Pada bagian ini, peneliti akan menyajikan data yang telah diperoleh selama penelitian, yaitu peran *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam dinamika *academic burnout* pada mahasiswa dengan peran ganda.

BAB IV, bagian ini berisi analisis data. Pada bagian ini, peneliti akan menganalisis proses *journaling* sebagai media *muhasabah* dan bentuk *muhasabah* yang muncul dalam proses *journaling* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

BAB V, bagian ini berisi penutup. Pada bagian ini, peneliti memaparkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian serta saran yang ditujukan kepada para pembaca.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup singkat peneliti.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. *Journaling*

1. Pengertian *Journaling*

Journaling, atau dalam bahasa Indonesia disebut menulis jurnal, adalah kegiatan mencurahkan ide, pikiran, perasaan, dan emosi yang terkait dengan berbagai pengalaman hidup. Pemikiran tersebut dapat dituangkan dalam berbagai bentuk, seperti tulisan di buku, komputer, atau melalui gambar.[34] Kegiatan ini seperti berbicara pada diri sendiri melalui tulisan. Melalui *journaling*, seorang individu dapat mengeskplorasi diri lebih dalam, memahami emosi yang dirasakan, dan menemukan solusi atas berbagai masalah yang dihadapi.

Menurut Kerner dan Fitzpatrick (2007), *journaling* adalah aktivitas menulis yang termasuk dalam metode menulis afektif atau emosional yang memungkinkan individu untuk melepaskan emosi negatif dengan cara mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara bebas.[35] Sementara itu, menurut Bradley, *journaling* didefinisikan sebagai kegiatan menulis catatan harian yang bertujuan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran, perasaan, serta kebutuhan. Kegiatan ini memungkinkan ekspresi-ekspresi yang biasanya tersimpan dalam ranah pribadi untuk disalurkan ke luar.[36]

Journaling merupakan pendekatan nonfarmakologis yang sering dimanfaatkan dalam pembinaan, konseling, dan pengobatan gangguan mental. Menurut Gladding yang dikutip oleh Hasanah dan Pratiwi (2020), *journaling* adalah metode yang digunakan dalam proses konseling untuk

---

[34] Syaila dan Rustyawati, ”Berbicara dengan Tulisan” Sebagai Upaya Mengatasi Burnout pada Karyawan”, *Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No. 1* (2023). Diakses pada 9 Desember 2024, dari https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908. h. 431

[35] Kerner dan Fitzpatrick, “Integrating Writing into Psychotherapy Practice: A Matrix of Change Processes and Structural Dimensions”, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 44, No. 3* (2007). Diakses pada 9 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333. h. 338-339

[36] Bradley. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). h. 296

membantu konseli mengenali pikiran dan perilaku yang menjadi sumber masalah. Sering kali, konseli menyadari bahwa ada hal-hal yang tidak berjalan baik dalam hidup mereka, tetapi kesulitan mengidentifikasi atau menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi masalah tersebut. Jika *journaling* dilakukan secara efektif, teknik ini dapat membantu konseli memahami permasalahan mereka dengan lebih baik dan memberikan wawasan baru terkait situasi yang dihadapi.[37]

Menulis jurnal dapat berfungsi sebagai terapi utama atau dikombinasikan dengan pendekatan psikoterapi maupun konseling lainnya. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun dalam kelompok. Proses refleksi melalui *journaling* membantu individu mengubah pola pikir, mengelola emosi dengan lebih baik, menjadi media untuk pelepasan emosi, mendapatkan energi baru, mengalihkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberikan ruang untuk fokus pada tujuan dan perilaku mereka.[38]

2. Jenis-jenis *Journaling*

Menurut Sohal et.al, terdapat dua jenis *journaling* yang umum digunakan dalam psikoterapi, yaitu:[39]

a. *Expressive Writing* (Penulisan Ekspresif)

Dilakukan dalam tiga hingga empat sesi, metode ini bertujuan untuk mengakses perasaan dan pikiran terdalam klien. Fokusnya lebih pada

[37] Hasanah dan Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya," *Jurnal BK Unesa, Vol. 11, No. 3* (2020). Diakses pada 10 Desember 2024, dari https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33345. h. 340

[38] Forgeard, Kaufman, dan Kaufman. *The Psychology of Creative Writing*. (New York: Cambridge University Press 2009). Diakses pada 10 Desember 2024, dari https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2012/09/Forgeard-Kaufman-Kaufman-in-press-The-Psychology-of-Creative-Writing.pdf. h. 5-18

[39] Sohal et.al, "Efficacy Of Journaling in The Management of Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Fam Med Community Health, Vol. 10, No. 1* (2022). Diakses pada 10 Desember https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/333452024, dari doi: 10.1136/fmch-2021-001154. h. 1

pengalaman emosional dibandingkan peristiwa, orang, atau objek tertentu.

b. *Gratitude Journaling* (Jurnal Rasa Syukur)

Melibatkan penekanan pada aspek positif dalam kehidupan, seperti mencatat situasi, kejadian, atau interaksi yang membuat seseorang merasa bersyukur. Pendekatan ini bertujuan untuk mendukung kesejahteraan mental melalui refleksi pribadi dan pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman hidup.

Selain apa yang sudah disebutkan di atas, terdapat jenis-jenis *journaling* lain yang akan dijelaskan di bawah, yaitu sebagai berikut.

a. *Daily Journaling*

Daily journaling adalah jenis *journaling* yang dilakukan rutin setiap hari untuk merefleksikan berbagai peristiwa yang dialami dalam satu hari. Kegiatan ini berguna untuk mengingat detail-detail kecil dan berfungsi sebagai pengingat bagi diri sendiri.

b. *Reflective Journaling*

Reflective journaling merupakan jenis *journaling* yang berfokus pada satu topik atau peristiwa tertentu yang menjadi bahan refleksi, seperti pengalaman mengesankan maupun peristiwa yang menimbulkan tekanan emosional. Tujuannya adalah untuk memperdalam pemahaman diri dan membangun rasa syukur melalui refleksi terhadap pengalaman tersebut.

c. *Art Journaling*

Art journaling merupakan bentuk *journaling* yang menggabungkan elemen seni seperti gambar, kolase, dan *scrapbook*. Kegiatan ini biasanya memerlukan berbagai alat dan bahan penunjang, serta berfungsi sebagai media ekspresi kreatif untuk merefleksikan emosi dan pengalaman secara visual.

d. *Travel Journaling*

Travel journaling adalah jenis *journaling* yang digunakan untuk mendokumentasikan kenangan selama melakukan perjalanan atau wisata.

Melalui kegiatan ini, individu dapat menuangkan kesan, emosi, dan refleksi yang muncul selama bepergian, sehingga menjadi sarana untuk menyimpan kenangan dan memperdalam pengalaman personal dalam perjalanan tersebut.[40]

e. *Bullet Journal*

Bullet journal adalah bentuk *journaling* yang dirancang untuk mencatat tujuan, perencanaan kegiatan, dan manajemen waktu secara sistematis. *Journaling* ini sering digunakan sebagai alat bantu dalam mengorganisasi agenda pribadi dan meningkatkan produktivitas individu.

f. *Therapy Journal*

Therapy journal merupakan jenis *journaling* yang digunakan sebagai sarana pendukung dalam proses pemulihan psikologis, khususnya dalam penanganan trauma maupun terapi emosional. Melalui proses penulisan ini, individu dapat mengelola dan merefleksikan emosi, sehingga membantu dalam proses pemahaman dan penyembuhan diri. [41]

3. Manfaat *Journaling*

Journaling merupakan salah satu media terapi yang sering digunakan di dunia psikologi karena keefektifannya dalam membantu seseorang untuk lebih mengetahui dan mengeksplorasi diri mereka sendiri. Hal ini karena dalam *journaling* seorang individu dimungkinkan untuk menuliskan ide-ide secara bebas dengan tujuan untuk mengekspresikan dan melepaskan emosi yang dirasakan.

---

[40] Anggie Syahdina Fitri, ”Mengenal Journaling, Hobi Produktif Masa Kini yang Bantu Jaga Kesehatan Mental”, Suara USU. Diakses pada 19 Mei 2025, dari https://suarausu.or.id/mengenal-journaling-hobi-produktif-masa-kini-yang-bantu-jaga-kesehatan-mental/#:~:text=Daily%20journaling,kecil%20dan%20menjadi%20reminder%20diri.

[41] CSDU (Career and Student Development Unit) Faculty of Economics and Business Universitas Gadjah Mada, “Cara Efektif Kelola Stres dengan Brain Dump Journaling”, 4 Desember 2023.. Diakses pada 19 Mei 2025, dari https://karir.feb.ugm.ac.id/2025/02/19/cara-efektif-kelola-stres-dengan-brain-dump-journaling/#:~:text=Journaling%20atau%20menulis%20jurnal%20merupakan,penyembuhan%20trauma%20atau%20terapi%20emosional.

Menurut penelitian Kerner dan Fitzpatrick (2007), *journaling* sebagai metode untuk mengeksternalisasi masalah dapat membantu klien menjadi lebih optimis, mengenali kekuatan diri, serta merasa diberdayakan untuk mengatasi dan menghadapi masalah tersebut. Ini menunjukkan bahwa menulis dapat memfasilitasi proses eksternalisasi, dan merupakan metode untuk mendorong klien menulis ulang narasi diri mereka (Schafer, 1992) dan melawan pesan sosial yang menindas atau melemahkan. Pesan sosial dalam konteks ini merujuk pada narasi atau pesan yang ada dalam masyarakat yang dapat menindas atau melemahkan individu. Misalnya, pesan sosial yang mengatakan bahwa seseorang harus memenuhi standar tertentu untuk dianggap berharga atau sukses. Dengan mengeksternalisasi masalah melalui menulis, klien dapat mengidentifikasi dan menantang pesan-pesan ini, serta menulis ulang narasi mereka sendiri dengan cara yang lebih memberdayakan dan positif.[42]

Menuliskan sesuatu yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh diri sendiri sangat membantu dalam mendukung kesehatan mental. Hal tersebut bekerja dengan cara berikut.[43]

a. Mengurangi kecemasan
b. Membantu mengatasai rasa sedih dengan menghentikan siklus berpikir obsesif dan berlebihan
c. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap berbagai peristiwa
d. Mengatur emosi
e. Mendorong keterbukaan untuk mencari dukungan sosial
f. Meningkatkan kesehatan fisik

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Baikie dan Wilhelm (2005), dijelaskan bahwa menulis ekspresif memiliki dampak awal yang sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti meningkatnya stres, suasana hati

[42] Kerner dan Fitzpatrick, "Integrating Writing into Psychotherapy Practice: A Matrix of Change Processes and Structural Dimensions", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 44, No. 3* (2007). Diakses pada 9 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333. h. 337

[43] WebMD, "Mental Health Benefits of Journaling". Diakses pada 10 Desember 2024, dari https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-benefits-of-journaling

negatif, dan gejala fisik tertentu. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat perubahan suasana hati positif yang menurun pada pesertanya jika dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan kegiatan ini. Namun, tulisan yang dihasilkan cenderung dianggap lebih bermakna, pribadi, dan emosional oleh peserta. Meskipun efek awalnya mungkin kurang menyenangkan, banyak penelitian menunjukkan bahwa dalam jangka panjang, menulis ekspresif membawa manfaat yang signifikan. Manfaat tersebut terlihat dalam peningkatan kesehatan fisik dan emosional, baik berdasarkan penilaian objektif maupun laporan pribadi. Ini mencakup hasil seperti perasaan lebih sehat secara emosional dan fisik setelah beberapa waktu. Dengan kata lain, meski terasa berat di awal, menulis ekspresif memberikan dampak positif yang bertahan lama untuk kesejahteraan individu.[44]

Baikie dan Wilheim (2005) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa manfaat jangka panjang dari menulis ekpresif, yaitu sebagai berikut.[45]

a. Kesehatan
    1) Lebih sedikit kunjungan ke dokter terkait stres
    2) Fungsi sistem imun yang lebih baik
    3) Tekanan darah yang lebih rendah
    4) Fungsi paru-paru yang meningkat
    5) Fungsi hati yang lebih baik
    6) Mengurangi waktu rawat inap di rumah sakit
    7) Suasana hati/afek yang lebih baik
    8) Perasaan kesejahteraan psikologis yang lebih baik
    9) Pengurangan gejala depresi sebelum ujian
    10) Lebih sedikit gejala intrusi dan penghindaran pascatrauma
b. Sosial dan perilaku
    1) Mengurangi ketidakhadiran di tempat kerja

[44] Baikie dan Wilheim, "Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing", *Advances in Psychiatric Treatment, Vol. 11, No. 5* (2005). Diakses pada 10 Desember 2024, dari DOI: https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338. H. 339

[45] *Ibid*, h. 339

2) Lebih cepat mendapatkan pekerjaan kembali setelah kehilangan pekerjaan
3) Peningkatan daya ingat kerja
4) Performa olahraga yang meningkat
5) Peningkatan nilai rata-rata pada siswa
6) Perubahan perilaku sosial dan bahasa

B. *Muhasabah*

1. Pengertian *Muhasabah*

Secara bahasa, *muhasabah* berasal dari Bahasa Arab, yang berasal dari kata *hasaba, yuhāsibu, muhāsabah*. *Muhasabah* memiliki arti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, dan dapat juga diartikan sebagai introspeksi.[46] *Muhasabah* adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri, yang berarti menilai dan menghitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap waktu. Oleh karena itu, *muhasabah* tidak harus dibatasi pada akhir tahun atau bulan, melainkan sebaiknya dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.[47]

Muhasabah, yang juga dikenal sebagai introspeksi dan bertanya pada diri sendiri, dapat diartikan sebagai tindakan seorang mukmin untuk merenungkan amal perbuatannya setiap hari dan setiap waktu, baik itu kebaikan maupun keburukan, kebenaran maupun kesalahan, serta dosa maupun pahala. Melalui proses ini, seseorang meneliti lebih dalam semua perbuatannya, bersyukur atas kebaikan yang telah diberikan, memohon ampun untuk menghapus dosa dan kesalahan, serta bertaubat, menyesali, dan memperbaiki setiap kekeliruan yang telah dilakukan.[48]

Selain itu, terdapat juga definisi *muhasabah* menurut beberapa ulama. Menurut Al-Ghazali, *muhasabah* adalah peninjauan terhadap apa yang telah

[46] Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. (Medan: Penerbit Perdana Publishing, 2016). h.3

[47] Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Islamic Studies*, Desember (2018). h.1.

[48] M. Fethullah Gullen. *Taswuf untuk Kita Semua*. (Jakarta: Republika, 2013). h. 33

dilakukan dan apa yang akan dilakukan di masa mendatang. Berlandaskan pada ijma' ulama, *muhasabah*

dihukumi wajib dan menuntut seseorang untuk berpegang teguh kepada kitab Allah (*i'tisham*) serta memiliki sifat *istiqamah* (konsisten dan teguh). *I'tisham* berarti berpegang teguh pada kitab Allah Swt dan menjaga aturan-aturannya, sementara *istiqamah* berarti konsisten dalam kebenaran, tidak condong ke salah satu sisi dari hal-hal yang dijadikan pedoman.[49]

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *muhasabah* adalah sikap di mana seseorang selalu menghisab atau menghitung amal perbuatannya dan memastikan apakah tindakannya sesuai dengan kehendak Allah atau tidak. Dengan demikian, seseorang akan terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, kecemasan, dan hal-hal negatif lainnya. Melalui *muhasabah*, seseorang dapat mengenali kelemahan dan kelebihannya, serta memahami hak-hak Allah atas dirinya.[50]

Sementara itu, menurut Al-Muhasibi, *muhasabah* adalah meneliti, merenungi, mengevaluasi, dan introspeksi diri dengan membedakan perilaku yang tidak disukai dan yang disukai oleh Allah. Tujuan dari *muhasabah* ini adalah untuk menjaga hubungan antara manusia sebagai hamba dengan Allah, menjauhkan diri dari dorongan hawa nafsu, serta mengingatkan bahwa manusia diamanahkan sebagai khalifah di bumi dan diperintahkan untuk beribadah sebagai pengakuan dirinya sebagai seorang hamba (*'abd*).[51]

Allah Swt memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa bermuhasabah. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam QS. Al-Hasyr [59] ayat 18:

---

[49] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.* Islamic Studies, Desember, 2018. h.2.

[50] *Ibid*, h.3

[51] Fahim Khasani, "Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi", *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan, Vol. 20, No. 02* (2020). Diakses pada 20 Desember 2024, dari https://doi.org/10.21274/dinamika.2020.20.2.285-312 h.306.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗاِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al-Hasyr [59]:18)

Ayat di atas menyampaikan perintah untuk bertakwa yang disebutkan oleh Allah sebanyak dua kali. Pertama, Allah Swt mengajak kaum mukminin untuk bertakwa dengan menjalankan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya sebaik mungkin. Kemudian, pada perintah bertakwa yang kedua, Allah memerintahkan setiap orang untuk bermuhasabah, yaitu memeriksa, mengevaluasi, memperbaiki, serta menyempurnakan amal jika terdapat kekurangan pada amal yang telah dilakukan.[52]

Selain itu, ayat tersebut juga mengajarkan pentingnya merencanakan setiap tindakan dengan baik agar manusia mencapai keselamatan di akhirat. Selama hidupnya, manusia perlu melakukan introspeksi dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan dan apa yang akan dilakukan di masa depan. Dengan kata lain, manusia harus memiliki tujuan dan target yang jelas agar hidupnya terarah dan tidak sia-sia.[53]

Menurut Al-Ghazali, Allah Swt senantiasa mengawasi segala perbuatan hamba-Nya, yang mana di hari akhir nanti Allah akan mengadili, menimbang, serta menghisab setiap amal yang telah dilakukan manusia selama hidupnya. Tidak ada manusia yang dapat menghindar dari pertanggungjawaban ini kecuali dengan bermuhasabah. Seseorang yang senantiasa bermuhasabah selama hidupnya akan menghadapi pertanggungjawaban yang lebih ringan,

[52] M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), Vol. 14. h. 129-130.
[53] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.* Islamic Studies, Desember, 2018, h.4

sedangkan mereka yang tidak melakukannya akan menanggung pertanggungjawaban yang lebih berat.[54]

Mengenai waktu pelaksanaan *muhasabah*, para ulama memiliki beberapa pandangan. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *muhasabah* dilakukan baik sebelum maupun setelah melakukan suatu amal atau perbuatan. [55] Sedangkan, menurut Ibnu Qudaimah, *muhasabah* dapat dilakukan pada pagi dan sore hari. *Muhasabah* di pagi hari bertujuan untuk memperkuat jiwa dan memastikan bahwa seluruh aktivitas hari itu dilakukan dengan ikhlas karena Allah. Sementara di sore hari, *muhasabah* dilakukan untuk mengevaluasi kekurangan dalam perilaku, tindakan, ucapan, dan hati sepanjang hari.

Selain itu, para ulama tasawuf juga menyarankan agar *muhasabah* dilakukan setiap malam sebelum tidur. [56] Ada dua hal yang perlu dievaluasi dalam *muhasabah* ini:

a. *Muhasabah* terhadap hal-hal positif yang telah dilakukan. Setelah itu, seseorang harus berkomitmen dan bertekad untuk meningkatkan hal positif tersebut di hari-hari berikutnya.
b. *Muhasabah* terhadap hal-hal negatif. Setelah menyadari kesalahan dan kekurangan yang terjadi pada hari itu, langkah berikutnya adalah bertekad untuk memperbaiki dan tidak mengulanginya di masa mendatang.

2. Bentuk-bentuk *Muhasabah*

Mengenai bentuk-bentuk *muhasabah*, para ulama memiliki beberapa pandangan. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *muhasabah* memiliki dua bentuk pelaksanaan, yaitu:

---

[54] Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. (Medan: Penerbit Perdana Publishing, 2016). h.5

[55] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.* Islamic Studies, Desember, 2018. h. 3

[56] *Ibid*, h. 6

a. *Muhasabah* sebelum melakukan amal atau perbuatan, yaitu dengan mempertimbangkan sejenak sebelum bertindak dan tidak langsung melakukannya hingga jelas manfaatnya, apakah lebih baik dilakukan atau ditinggalkan. Al-Hasan mengatakan bahwa: *"Semoga Allah Swt merahmati hamba-Nya yang berdiam ketika terbesit dalam pikirannya mengenai suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan."* [57]

b. *Muhasabah* setelah melakukan amal atau perbuatan

Muhasabah ini terbagi menjadi tiga jenis:

1) Mengevaluasi ketaatan yang kurang sempurna atas hak Allah, dan introspeksi apakah ketaatan tersebut sudah sesuai atau belum dengan apa yang dikehendaki oleh Allah. Adapun hak-hak tersebut adalah ikhlas dalam berbuat, nasihat karena Allah dalam pekerjaan tersebut, mengikuti Rasulullah saw. di dalamnya, persaksian kebaikan yang ada pada pekerjaan tersebut dan persaksian atas karunia Allah dalam pekerjaan tersebut, serta menampakkan segala kekurangan dirinya dalam pekerjaan tersebut.[58]
2) Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan.
3) Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari, mempertanyakan alasan di balik melakukannya dan apakah akhirnya akan mendatangkan keuntungan atau kerugian. [59]

Sementara itu, Al-Muhasibi mengkategorikan *muhasabah* menjadi dua bentuk, yaitu:[60]

---

[57] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*. terj. Fib Bawaan Arif Topan. ed. Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018). h. 63

[58] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib. Cet. VI. (Jakarta: Darul Falah, 2005). h.119.

[59] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*. terj. Fib Bawaan Arif Topan. ed. Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018). h. 65

[60] Fahim Khasani, "Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi", *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan, Vol. 20, No. 02* (2020). Diakses pada 20 Desember 2024, dari https://doi.org/10.21274/dinamika.2020.20.2.285-312 h. 306-309.

a. Terhadap amalan yang akan dilakukan (*mustaqbal al-a'mal*). Dalam aspek ini, seseorang perlu mengkaji hati, memperhatikan motif, alasan, orientasi, dan tujuan sebelum bertindak. Hal ini harus dilakukan dengan jujur, tanpa menyembunyikan atau berdalih karena sikap tersebut sama saja dengan menipu diri sendiri. Ketulusan niat harus dijaga sejak awal hingga akhir dari suatu tindakan. Selain niat dan motif, dampak dari tindakan tersebut juga harus dipertimbangkan. Pada aspek ini, peran akal sangat penting. Orang dengan akal yang sehat dituntut untuk mampu membedakan antara yang baik dan buruk, memilih yang terbaik, dan konsisten dalam pilihannya. Ini berguna untuk menentukan arah yang benar agar tidak tersesat dan menyesal, baik di dunia maupun di akhirat.
b. Terhadap amalan yang telah dilakukan (*mustadbar al-a'mal*). Aspek ini berfokus pada introspeksi dan evaluasi diri atas perbuatan yang telah dilakukan, baik kebaikan maupun keburukan. Dalam hal kebaikan, seseorang diharapkan untuk terus melakukannya dengan konsisten, menjaga kualitas dan keikhlasannya, dan bila mungkin menambah kuantitasnya. Di sini, suasana hati perlu dijaga agar penuh optimisme dan *al-Raja'* (rasa harap kepada rahmat dan ridha Allah Swt), yang muncul ketika seseorang mengingat janji Allah bagi mereka yang taat dan ikhlas. Jika perbuatan yang dilakukan termasuk keburukan atau maksiat, seseorang harus menyadari kesalahannya dan bertaubat, serta menggantinya dengan perbuatan baik. Di kondisi ini, penting untuk memunculkan perasaan *al-Khauf* (rasa takut akan akibat buruk di masa depan), yang timbul saat seseorang merenungkan dampak dari perbuatan buruknya dengan iman dan pikiran terbuka.

3. Tahapan-tahapan Melakukan *Muhasabah*

Dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menjelaskan mengenai tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk menjalani etape *muhasabah*.[61] Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

a. *Al-Musyarathah* (Penetapan syarat)

Al-Musyarathah adalah penetapan syarat oleh akal pada jiwa agar setiap tindakan yang dilakukannya sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah.[62]

b. *Al-Muraqabah* (Pengawasan)

Al-Muraqabah merupakan pengawasan terhadap setiap tindakan dengan pengawasan ketat dan teliti, karena tanpa pengendalian, tindakan tersebut berpotensi melampaui batas dan mengalami kerusakan.[63]

c. *Al-Muhasabah* (Perhitungan)

Al-Muhasabah adalah pemeriksaan setelah melakukan amal perbuatan. Hal ini dilakukan pada penghujung siang atau sore hari dengan memeriksa apa saja yang telah dilakukan selama seharian.[64]

d. *Al-Mu'aqabah* (Menghukum diri atas segala kekurangan)

Al-Mu'aqabah adalah menghukum diri atas kekurangan atau kelalaian dalam melakukan amal perbuatan. *Al-Mu'aqabah* dilakukan dengan memperlihatkan kekurangan dalam menjalankan ketaatan dan menjauhi maksiat setelah melakukan pemeriksaan diri.[65]

e. *Al-Mujahadah* (Bersungguh-sungguh)

Al-Mujahadah adalah ketika seorang hamba telah menghukum dirinya atas kelalaian yang diperbuatnya, kemudian melakukan wirid dan

---

[61] Said Hawwa, *Menyucikan Jiwa (Konsep Tazkityatun Nafs Terpadu) : Intisari Ihya 'Ulumuddin,* Aunur Rafiq Shaleh, Penerj. (Jakarta: Robbani Press, 1998). h. 136-149.

[62] Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, 'Abdul Rosyad Siddiq, Penerj. (Jakarta: Penerbit Akbar Media, 2008). h. 427

[63] Said Hawwa. *Menyucikan Jiwa (Konsep Tazkityatun Nafs Terpadu) : Intisari Ihya 'Ulumuddin,* Aunur Rafiq Shaleh, Penerj. (Jakarta: Robbani Press, 1998). h. 137

[64] Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*... h. 428

[65] *Ibid*, h. 428

menetapkan berbagai tugas sebagai penebusan atas kelalaian yang telah dilakukan.[66]

f. *Al-Mu'atabah* (Mencela diri)

Al-Mu'atabah adalah tindakan mencela diri atas kelalaian yang telah diperbuat. Sesungguhnya, musuh terbesar bagi manusia adalah dirinya sendiri, karena nafsu cenderung mengarah pada kejahatan dan menjauh dari kebaikan. Melalui celaan dan teguran pada diri sendiri, nafsu tersebut dapat berubah menjadi *nafsu lawwamah* (yang penuh penyesalan), dan diharapkan nantinya akan berkembang menjadi *nafsu muthmainnah* (yang tenang), sehingga seorang hamba dapat masuk ke dalam golongan hamba Allah yang ridha dan diridhai-Nya.[67]

Dalam proses mencapai *muhasabah*, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menerangkan bahwa ada tahapan yang harus dilalui.[68] Keempat tahapan tersebut adalah sebagai berikut

a. *Al-Yaqzhah*

Al-Yaqzhah adalah perasaan hati yang muncul dalam bentuk penyesalan setelah ia terjaga dari 'tidur'. Hal ini menandai awal perubahan perilaku yang disertai pengakuan akan kebutuhan terhadap petunjuk Allah karena telah berbuat dosa. Jika sudah sadar, maka ia harus memiliki tekad yang kuat.

b. *Al-'Azm*

Al-'Azm mengacu pada tekad atau niat kuat untuk melakukan perbaikan diri. Tekad ini menjadi dasar dalam menghadapi berbagai rintangan selama proses perubahan, dan idealnya didampingi oleh bimbingan dari pihak yang kompeten. Makin kuat kesadaran, maka makin kuat pula tekadnya, yang pada gilirannya mendorong kesiapan yang lebih matang dalam melakukan perubahan.

c. *Al-Fikrah*

---

[66] [66] Said Hawwa, *Menyucikan Jiwa*... h. 144

[67] *Ibid*, h. 147

[68] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus-Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, Terj. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1999), h. 32-34.

Al-Fikrah adalah fokus hati yang terarah pada tujuan yang ingin dicapai, meskipun jalan untuk mencapainya belum sepenuhnya tergambar. Pada tahap ini, seseorang tidak lagi terpengaruh oleh kepentingan lain di luar muhasabahnya, kecuali menjadi pribadi yang lebih baik dan diridhai Allah. Apabila *muhasabah* masih dipengaruhi oleh motivasi di luar perbaikan diri, maka kecenderungan pikirannya akan mengikuti motivasi-motivasi tersebut.

d. *Al-Bashirah*

Al-Bashirah merupakan cahaya di dalam hati yang memungkinkan seseorang melihat realitas ukhrawi seperti janji dan ancaman, surga dan neraka. Tahap ini hanya dapat dicapai apabila pada tahap sebelumnya bersungguh-sungguh dalam membersihkan diri dari dosa dan menyucikan hati, sehingga setiap tindakan dipertimbangkan berdasarkan tujuan akhir hidup.

4. Keutamaan *Muhasabah*

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa *muhasabah* memiliki beberapa manfaat, di antaranya adalah sebagai berikut: [69]

a. Mengenali aib diri sendiri.
b. Merendahkan diri di hadapan Allah.
c. Mengetahui hak Allah atas dirinya sendiri.[70]
d. Menumbuhkan sikap kritis terhadap diri sendiri dalam menjalankan kewajiban kepada Allah.
e. Membantu meningkatkan kedekatan kepada Allah (*muraqabah*).
f. Memperbaiki hubungan dengan sesama manusia.
g. Menjauhkan diri dari sifat munafik.
h. Membuka jalan untuk lebih tunduk dan patuh kepada Allah.

[69] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.* Islamic Studies, Desember, 2018. h.4

[70] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*. terj. Fib Bawaan Arif Topan. ed. Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018). h. 70-78

C. *Academic Burnout*

1. Pengertian *Academic Burnout*

Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974.[71] Ia mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi kelelahan yang berdampak pada tubuh seseorang yang ditandai oleh rasa kehilangan energi dan kelelahan yang terus-menerus, kesulitan memanfaatkan waktu secara produktif, sering mengalami sakit kepala dan gangguan pada sistem pencernaan, gangguan tidur, hingga kesulitan bernapas.[72]

Beberapa tahun kemudian, Christina Maslach, seorang profesor psikologi di Universitas California, Berkeley, Amerika Serikat, melakukan berbagai penelitian tentang burnout. Maslach mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*), yang sering dialami oleh orang-orang yang bekerja dengan individu lain dalam berbagai peran atau kapasitas.[73] *Burnout* muncul akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan seorang individu.

Burnout dapat memberikan dampak serius yang signifikan terhadap pekerja, klien, dan lingkungan kerja. Dampak tersebut meliputi penurunan kualitas layanan yang diberikan, tingginya angka pergantian karyawan, meningkatnya ketidakhadiran, serta rendahnya semangat kerja. Selain itu, *burnout* juga sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah pribadi, seperti kelelahan fisik, gangguan tidur (insomnia), peningkatan penggunaan alkohol atau obat-obatan, dan kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal.[74]

---

[71] Aam Imaduddin. *Memahami Arti Perubahan*. (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020). h. 35-36

[72] Herbert J. Freudenberger, "Staff Burn-Out", *Journal of Social Issues, Vol 30. No. 1* (1974). Diakses pada 23 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x. h. 160

[73] Maslach, Jackson, & Leiter, *Maslach Burnout Invetory: Third Edition*. (United States: Scarecrow Press, 1997). h. 192

[74] *Ibid*. h. 192-193

Burnout dapat dialami oleh berbagai kalangan, salah satunya adalah pada pelajar/mahasiswa, atau yang biasa disebut dengan *academic burnout*. Penelitian mengenai *academic burnout* ini dikembangkan oleh Schaufeli et.al (2002) dengan menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* (MBI-SS). Instrumen ini telah banyak dimanfaatkan untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada siswa maupun pada mahasiswa. Menurut Schaufeli et.al (2002) *academic burnout* pada siswa mengacu pada perasaan lelah akibat tuntutan studi, sikap sinis dan terpisah terhadap kegiatan akademik, serta perasaan tidak kompeten sebagai seorang siswa.[75]

Menurut Y. Zhang, Gan, dan Cham (2007), *academic burnout* pada mahasiswa merujuk pada kelelahan akibat tuntutan studi (*exhaustion*), sikap sinis dan terpisah terhadap tugas akademik (*cynicism*), serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (*reduced efficacy*).[76] Sementara itu, menurut J. Lee, Puig, Lea, dan Lee (2013) *academic burnout* adalah suatu sindrom psikologis yang muncul akibat stres akademik kronis jangka panjang dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik.[77]

Yang (2004) mendefinisikan *academic burnout* pada mahasiswa sebagai suatu kondisi yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran, yang disebabkan oleh stres perkuliahan, beban akademik, atau faktor psikologis lainnya, ditandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan rendahnya pencapaian pribadi.[78] Salmela-Aro, Savolainen, dan Holopainen (2009) mendefinisikan *academic burnout*

---

[75] Wilmar B. Schaufeli, et.al, "Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study", *Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol 33 No. 5* (2002). Diakses pada 17 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1177/0022022102033005003. h. 465

[76] Yiwen Zhang, "Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis", *Personality and Individual Differences, Vol. 43 No. 6* (2007). Diakses pada 17 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010. h. 1530

[77] Jayoung Lee et.al, "Age-Related Differences in Academic Burnout of Korean Adolescents", *Psychology in the Schools, Vol. 50, No. 10* (2013). DIakses pada 17 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1002/pits.21723. h. 1016

[78] Hui-Jen Yang, "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges", *International Journal of Educational Development, Vol. 24, No. 3* (2004) Diakses pada 17 Desember 2024, dari https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001. h. 287

sebagai fenomena berkelanjutan yang mencakup stres akademik hingga kelelahan berat, ditandai dengan kelelahan akibat tugas sekolah, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan perasaan tidak mampu sebagai siswa. [79]

2. Gejala *Academic Burnout*

Menurut Freudenberg dan Richelson (1980), terdapat 11 gejala yang dapat dikenali pada individu yang mengalami *burnout*, yaitu:[80]

a. Kelelahan, yaitu kondisi di mana seseorang merasa kehilangan energi yang disertai rasa letih.
b. Menghindari kenyataan, yang digunakan sebagai mekanisme untuk menolak penderitaan yang dialami.
c. Kebosanan dan sinisme, di mana individu kehilangan minat, merasa jenuh, dan pesimis terhadap aktivitas yang dikerjakannya.
d. Ketidaksabaran dan mudah tersinggung, ditandai dengan munculnya rasa tidak sabar yang kemudian meluas menjadi mudah tersinggung akibat menurunnya kemampuan bekerja secara efisien.
e. Keyakinan berlebihan terhadap kemampuan diri, dengan anggapan bahwa dirinya selalu menjadi yang terbaik dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.
f. Merasa tidak dihargai, *burnout* dapat muncul ketika seseorang merasa tidak dihargai, terutama saat mereka telah mengeluarkan banyak upaya dan energi untuk mencapai sesuatu, tetapi hasilnya justru mengecewakan.
g. Disorientasi, merasa terpisah dari lingkungannya karena apa yang dialaminya tidak sesuai dengan harapannya. Kondisi ini membuatnya kehilangan kemampuan untuk memahami lingkungannya, terutama yang berhubungan dengan pekerjaan maupun orang-orang di sekitarnya.

---

[79] Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L, "Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies", *Journal Youth Adolescence, Vol. 38, No. 10* (2009). Diakses pada 17 Desember 2024, dari DOI: 10.1007/s10964-008-9334-3. h. 1317

[80] Herbert J. Freudenberger dan Geraldine Richelson, *Burn-Out: The High Cost of High Achievement.* (New York: Anchor Press, 1980). h. 62-68

h. Gangguan psikosomatis, biasanya ditandai dengan rasa sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, dan gangguan fisik lainnya.
i. Kecurigaan tanpa alasan yang jelas, biasanya ditandai dengan perasaan tertekan, diperlakukan tidak adil, dan kecurigaan meningkat terhadap lingkungan serta orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarganya sendiri.
j. Depresi, lingkungan yang penuh tuntutan dapat memicu depresi pada individu yang mengalami *burnout*, karena mereka merasa tertekan melampaui batas kemampuan fisik dan mentalnya.
k. Penyangkalan, orang yang mengalami *burnout* biasanya menyangkal kegagalan dan rasa takut yang mereka alami sebagai bentuk penyangkalan terhadap kenyataan.

Widari, Dharsana, dan Suranata (2014) mengklasifikasikan gejala *academic burnout* menjadi tiga aspek, yaitu kelelahan pikiran, kelelahan emosional, dan tidak mendatangkan hasil. Rincian lebih lanjut akan dijelaskan di bawah ini.[81]

a. Kelelahan pikiran, ketegangan berlebihan pada mahasiswa dapat menyebabkan kelelahan pikiran, yang gejalanya meliputi kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas, dan mudah lupa pada materi kuliah.
b. Kelelahan emosional, dipicu oleh stres akibat tuntutan studi pada mahasiswa, di mana mahasiswa merasa kosong dan kehabisan energi Hal ini ditandai dengan perasaan frustasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan enggan menolong.

[81] Ni Kadek Widari, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata, "Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja", *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha, Vo. 2, No. 1* (2014). Diakses pada 10 Februari 2025, dari https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3711. h. 2-3

c. Tidak mendatangkan hasil, *burnout* yang dialami oleh mahasiswa dalam waktu tertentu dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar sehingga mahassiswa tidak mampu mencapai hasil yang maksimal.

3. Dimensi *Academic Burnout*

Maslach dan Leiter (2016) membagi dimensi *burnout* menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

a. *Exhaustion* (Kelelahan)

Kelelahan mengacu pada perasaan kelelahan dan kehabisan energi secara emosional dan fisik. Hal ini mengakibatkan pekerja merasa tidak memiliki cukup tenaga untuk menghadapi hari berikutnya atau menangani klien. Dimensi kelelahan mewakili komponen stres dalam *burnout*.

b. *Cynicism* (Sinisme)

Sinisme atau sikap sinis mengacu pada respons negatif, bermusuhan, atau keterpisahan berlebihan terhadap pekerjaan, yang sering kali disertai dengan hilangnya idealisme. Sikap ini biasanya berkembang sebagai respon terhadap kelahan emosional yang berlebihan dan pada awalnya bersifat melindungi diri. Namun, jika berlanjut, sikap ini dapat berkembang menjadi dehumanisasi. Dimensi sinisme ini mewakili komponen interpersonal dalam *burnout*.

c. *Professional Inefficacy* (Ketidakmampuan profesional)

Ketidakmampuan profesional mengacu pada menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan dan produktivitas di tempat kerja. Individu merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan gagal. Dimensi ketidakmampuan profesional ini mewakili komponen evaluasi diri dalam *burnout*.[82]

[82] C. Maslach dan M. P. Leiter, *Burnout. Handbook of Stress: Vol. 1*. Stress : Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, 351-357 (2016). Diakses pada 01 Januari 2025, dari http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3. h. 351-352

Dalam penelitiannya, Schaufeli et.al (2002) mengembangkan instrumen penelitian MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*), sebuah instrumen yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada siswa. Karena telah terbukti valid dan reliabel, MBI-SS menjadi pilihan yang tepat dalam penelitian ini untuk mengukur tiga dimensi utama kelelahan akademik, yaitu:

a. *Exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) mengacu pada perasaan lelah yang disebabkan oleh tingginya tekanan belajar. Perasaan kelelahan ini mencakup kelelahan fisik maupun mental.

b. *Cynicism*

Cynicism (sikap sinis) mengacu pada perasaan tidak peduli atau menjauh dari tugas dan aktivitas akademik.

c. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced academic efficacy (menurunnya efikasi akademik) merujuk pada perasaan tidak kompeten sebagai seorang pelajar, yang berdampak pada ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. [83]

4. Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) membagi bahwa ada dua faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu.[84] Penjelasan lebih lanjut akan dua faktor tersebut adalah sebagai berikut.

a. Faktor Situasional

[83] Wilmar B. Schaufeli et.al, "Burnout And Engagement in University Students A Cross-National Study", *Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol 33 No. 5* (2002). Diakses pada 10 Februari 2025, dari https://doi.org/10.1177/0022022102033005003. h. 465

[84] Christina Maslach, Wilmer B. Schaufeli, & Michael Leiter, "Job Burnout", *Annual Review Psychology, Vol. 52* (2001). Diakses pada 08 Januari 2025, dari DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. h. 407-411

Faktor situasional merupakan penyebab utama dari *burnout*.[85] *Burnout* dapat disebabkan oleh faktor situasional yang berkaitan dengan kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung.

1) Karakteristik pekerjaan (*job characteristics*), mengacu pada ciri-ciri spesifik dari suatu pekerjaan tertentu, pada level individu atau posisi tertentu dalam organisasi. Fokusnya pada bagaimana pekerjaan itu dirancang dan bagaimana pengalaman kerja seseorang dalam posisi tersebut. Aspek yang termasuk dalam karakteristik pekerjaan menurut teori *Job Characteristics Model* oleh Hackman & Oldham adalah berikut:
   a) Variasi keterampilan (*skill variety*), merujuk pada variasi aktivitas yang dibutuhkan dalam suatu pekerjaan, sehingga memungkinkan pekerja untuk memanfaatkan beragam kemampuan mereka.
   b) Identitas tugas (*task identity*), menunjukkan sejauh mana suatu pekerjaan menuntut penyelesaian yang utuh dan menghasilkan hasil yang jelas.
   c) Signifikansi tugas (*task significance*), menggambarkan seberapa besar dampak pekerjaan tersebut pada orang lain, baik di dalam perusahaan maupun di luar perusahaan.
   d) Otonomi (*autonomy*), tingkat kebebasan dan kontrol yang dimiliki pekerja dalam menjalankan tugas mereka.
   e) Umpan balik (*feedback*), memberikan informasi tentang efektivitas kinerja, baik dari pekerjaan itu sendiri maupun dari orang lain.[86]
2) Karakteristik profesi (*occupational characteristics*), mengacu pada ciri-ciri umum dari suatu jenis profesi atau bidang pekerjaan secara keseluruhan, tidak spesifik pada satu posisi atau perusahaan, misalnya tuntutan fisik atau mental, pola jam kerja, dan lingkungan kerja umum.

[85] *Ibid*, h. 407-409

[86] Ivon Sandya Sri Putri dan Tintin Suhaeni, "Pengaruh Karakteristik Pekerjaan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada CV Fruity Indonesia)", *SIGMA-Mu, Vol. 6, No. 1* (2014). Diakses pada 11 Maret 2025, dari DOI: https://doi.org/10.35313/sigmamu.v6i1.843. h. 40

3) Karakteristik organisasi (*organizational characteristics*), *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan kerja langsung, tetapi juga faktor-faktor dalam organisasi seperti struktur, aturan, dan nilai-nilai dalam organisasi tersebut. Selain itu, perubahan dalam organisasi, seperti perampingan dan merger, telah mengubah kontrak psikologis antara karyawan dan perusahaan, di mana karyawan dituntut lebih banyak tetapi menerima lebih sedikit.[87]

b. Faktor Individu

Dalam dunia kerja, orang-orang tidak hanya merespons lingkungan kerja, tetapi mereka juga membawa kualitas unik ke dalam hubungan tersebut. Faktor-faktor tersebut mencakup karakteristik demografis, karakteristik kepribadian, dan sikap yang berhubungan dengan pekerjaan.[88]

1) Karakteristik demografis, meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan tingkat pendidikan.
2) Karakteristik kepribadian, meliputi *levels of hardiness* (tingkat ketahanan), *locus of control* (lokus kendali), *coping styles*, dan *self-esteem* (harga diri). *Burnout* lebih tinggi pada individu dengan ketahanan rendah, lokus kendali eksternal, strategi *coping* yang pasif dan defensif, serta harga diri yang rendah.
3) Sikap individu terhadap pekerjaan. Ekspektasi tinggi terhadap pekerjaan dapat meningkatkan risiko *burnout*. Ekspektasi tinggi dapat mendorong kerja yang berlebihan, yang berujung pada kelelahan dan sinisme jika hasil yang diharapkan tidak tercapai.

Maslach dan Leiter (1997) juga telah merumuskan sebuah yang berfokus pada tingkat kecocokan atau ketidakcocokan antara seseorang dengan enam domain lingkungan pekerjaannya. Makin besar kesenjangan atau ketidakcocokan antara pekerja dengan pekerjaannya,

[87] Christina Maslach, Wilmer B. Schaufeli, & Michael Leiter, "Job Burnout", *Annual Review Psychology, Vol. 52* (2001). Diakses pada 08 Januari 2025, dari DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397 h. 409

[88] *Ibid*, h. 409-411

makan makin besar kemungkinan terjadinya *burnout*. Sebaliknya, makin besar kecocokan, makin besar kemungkinan terjadinya keterlibatan dengan pekerjaan.

Maslach dan Leiter (1997) juga telah mengembangkan sebuah konsep yang menitikberatkan pada sejauh mana adanya kecocokan atau ketidakcocokan antara individu dengan enam aspek dalam lingkungan kerjanya. Makin besar ketidakcocokan antara pekerja dan lingkungan kerjanya, maka makin tinggi risiko terjadinya *burnout*. Sebaliknya, makin tinggi tingkat kecocokan, makin besar pula kemungkinan seseorang merasa terlibat dan berkomitmen terhadap pekerjaannya. [89] Penjelasan keenam aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Beban kerja (*workload*), *burnout* dapat terjadi akibat beban kerja yang berlebihan, sehingga menyebabkan kelelahan, baik secara fisik maupun mental.
2) Pengendalian (*control*), adanya konflik peran antara individu dan atasan dapat memicu stres yang berujung pada *burnout*, terutama ketika individu tidak memiliki kendali atas sumber daya atau wewenang yang cukup untuk melaksanakan pekerjaannya secara optimal.
3) Penghargaan (*reward*), *burnout* dapat terjadi ketika penghargaan yang diberikan tidak sesuai dengan pekerjaan yang telah dilakukan, seperti kompensasi finansial yang tidak sesuai (seperti gaji atau tunjangan), kurangnya apresiasi sosial, atau hilangnya kepuasan pribadi dalam bekerja.
4) Komunitas (*community*), *burnout* dapat terjadi ketika lingkungan kerja tidak memiliki dukungan sosial yang baik. Selain itu, konflik yang tidak terselesaikan dapat memicu frustrasi, permusuhan, dan melemahkan dukungan sosial.

[89] *Ibid*, h. 413

5) Keadilan (*fairness*), *burnout* dapat terjadi ketika terjadi ketidakadilan di tempat kerja, misalnya dalam pembagian beban kerja, gaji, promosi, atau prosedur penyelesaian konflik yang tidak transparan.
6) Nilai (*values*), *burnout* dapat muncul akibat konflik antara nilai pribadi individu dan nilai lingkungan kerja, misalnya berbohong demi mencapai target. Selain itu, ketidaksesuaian juga dapat terjadi ketika nilai ideal organisasi dan praktik yang dilakukan tidak sejalan.[90]

Sementara itu, *academic burnout* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Yang (2004), terdapat dua kategori utama penyebabnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.[91] Penjelasan lebih lanjutnya adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal meliputi *self-efficacy* atau kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cherniss (1992, 1993), Hallsten (1993), dan Hobfoll dan Freedy (1993) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* rendah mudah mengalami *burnout* karena biasanya tidak memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makin tinggi *self-efficacy* seseorang, makin rendah *burnout*.[92]
b. Faktor eksternal mencakup dukungan sosial (*social support*), beban mata kuliah (*course load*), dan rasa keadilan (*fairness*).
    1) Dukungan sosial (*social support*), keterlibatan orang tua, sikap pengajar, dan hubungan dengan teman sebaya memiliki peran

[90] *Ibid*, h. 414-416
[91] Hui-Jen Yang, "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges", *International Journal of Educational Development, Vol. 24, No. 3* (2004) Diakses pada 08 Januari 2025, dari https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001. h. 285
[92] *Ibid*, h. 288-289

penting dalam pencapaian akademik mahasiswa. Makin besar dukungan sosial, makin rendah *burnout*.[93]

2) Beban mata kuliah (*course load*), ketika mahasiswa merasakan beban mata kuliah yang berlebihan, mereka mengalami ketegangan, perasaan gagal, kepuasan yang rendah, bahkan prestasi dan kinerja akademik yang menurun. Hal ini dapat menimbulkan *burnout* yang nantinya dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa.[94]
3) Rasa keadilan (*fairness*), mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang transparan dan adil cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik serta meraih prestasi akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika mereka merasa diperlakukan tidak adil atau kurang dihargai, mereka cenderung menghindari kelas, yang dapat berdampak pada penurunan kinerja akademik, gangguan emosional, bahkan memburuknya hubungan interpersonal.

D. *Journaling* sebagai Media *Muhasabah*

Journaling atau menulis jurnal, yang juga dikenal sebagai terapi menulis, merupakan bentuk terapi yang murah dan mudah diakses. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri karena hanya memerlukan kertas dan bolpoin saja, atau dapat juga didampingi oleh profesional kesehatan mental.[95] Teknik ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2013, 2014) pada penderita depresi, terapi menulis dapat memicu perubahan kognitif, memperdalam pemahaman diri, serta membantu dalam merekonstruksi kenangan atau pengalaman masa lalu. Selain itu, terapi menulis memungkinkan individu mengekspresikan perasaannya dengan lebih terbuka, sehingga dapat

[93] *Ibid*, h. 289
[94] *Ibid*, h. 290
[95] Courtney E Ackerman, "Writing Therapy: How to Write and Journal Therapeutically", PositivePsychology, 26 Oktober 2017. Diakses pada 08 Januari 2025, dari https://positivepsychology.com/writing-therapy/

mengurangi dampak emosional yang menyakitkan.[96] Terapi ini juga berfungsi sebagai sarana refleksi terhadap pengalaman hidup, membantu individu memahami peran serta identitas dirinya dengan lebih baik. Selain itu, terapi menulis berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan berpikir intuitif, meningkatkan suasana hati, serta membantu membentuk perspektif baru tentang masa depan.[97]

Thatcher (2020) melalui penelitiannya menemukan bahwa terapi menulis, yang dianalisis secara naratif, dapat meningkatkan *self-awareness* (kesadaran diri) dan membantu dalam mengendalikan perilaku negatif. Lebih lanjut, penelitian ini menjelaskan bahwa peningkatan kesadaran diri dapat berkontribusi pada perbaikan perilaku, kesehatan psikologis, dan kesehatan fisik.[98]

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Martin-Cuellar (2018), *journaling* dapat dijadikan sebagai alat perawatan diri melalui refleksi diri pada terapis kesehatan mental yang mengalami *burnout*. *Journaling* ini dapat membantu terapis merefleksikan diri, mengembangkan kesadaran, dan mencegah perkembangan *burnout*. [99] Sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental, terapi menulis menjadi pilihan yang tepat, terutama dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan stres. Terapi ini tidak hanya memberikan efek terapeutik pada emosi individu, tetapi juga memfasilitasi mereka untuk memproses dan mengendalikan emosi tersebut.[100]

Selain *journaling*, refleksi diri dan evaluasi diri juga ditemukan dalam konsep *muhasabah*. Istilah *muhasabah* sendiri berasal dari bahasa Arab (*hasaba*,

---

[96] Pauline Cooper, "Writing for Depression in Health Care", *British Journal of Occupational Therapy, Vol. 76, No. 4* (2013). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802213X13651610908452. h. 192

[97] Pauline Cooper, "Using Writing as Therapy: Finding Identity", *British Journal of Occupational Therapy, Vol. 77, No. 12* (2014). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802214X14176260335345. h. 622

[98] Christina Thatcher, "In Dialogue: How Writing to the Dead and the Living Can Increase Self-Awareness in Those Bereaved by Addiction", *OMEGA: Journal of Death and Dying, Vol. 86(2)* (2022). DIakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.1177/0030222820976277. h. 434

[99] Ashley Martin-Cuellar, "Self-Reflexivity Through Journaling: An Imperative Process for the Practicing Clinician", *The William & Mary Educational Review, Vol. 5, No. 1* (2018). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/11. h. 69

[100] Irdianti dkk, "Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal*", Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.1, No. 2* (2024). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.69930/scitech.v2i1.278 h. 107

yuhasibu, muhasabah) yang berarti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi diri, atau introspeksi.[101] *Muhasabah* juga dapat diartikan sebagai proses mengenal diri sendiri dengan cara menilai tindakan-tindakan yang telah dilakukan sebagai bentuk pengamalan dari mengenal Tuhan (*muhasabah al-nafs*). Pengenalan dan keimanan yang kuat kepada Tuhan akan tercermin dalam perilaku dan akhlak seseorang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mohamad, Hamjah, & Mokhtar, (2017) yang dikutip oleh Himawanti (2022), menunjukkan bahwa *muhasabah* merupakan suatu proses kognitif individu, yang bekerja sebagai proses evaluasi diri secara kognitif dan berpikir kritis terhadap perilaku dan perbuatan yang telah dilakukan. Dalam proses ini, individu menilai apakah perbuatannya sesuai dengan kehendak Allah atau tidak. Jika tidak, individu akan berusaha mengendalikan perilaku negatif dan mengubahnya menjadi positif. Dari beberapa penelitian di atas didapatkan bahwa *muhasabah* lebih baik dan efektif dilakukan secara pribadi untuk meningkatkan kedekatan dengan Tuhan.[102]

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *muhasabah* adalah proses evaluasi diri yang bertujuan untuk memahami diri agar lebih baik melalui refleksi, perbaikan diri, introspeksi, dan mawas diri.[103] Selain itu, *muhasabah* juga dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas diri sesuai dengan perintah-Nya. *Muhasabah* merupakan media untuk memperbaiki diri, melakukan introspeksi, dan menyadari bahwa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt. Konsep *muhasabah* ini yang nantinya akan menjadi landasan dasar dalam menggali proses *journaling* atau menulis jurnal sebagai media *muhasabah*.

---

[101] Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. (Medan: Penerbit Perdana Publishing, 2016). h.3

[102] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 148

[103] Eka Ariskawanti dan Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri", *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi, Vol. 21, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812. h. 244

Journaling sebagai media *muhasabah* dapat dilakukan secara bertahap untuk membantu individu dalam merefleksikan perbuatan, mengevaluasi diri, dan memperbaiki kualitas hidup, baik secara spiritual maupun sosial. Proses ini juga membantu individu dalam meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki perilaku, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Muhasabah sebagai terapi kesehatan mental dan amalan harian merangkumi beberapa tahap, seperti pembersihan diri, pengembangan diri, dan penyempurnaan diri. Kemampuan serta keterampilan dalam bermuhasabah tidak akan muncul secara otomatis dalam diri seseorang, melainkan memerlukan latihan yang berkelanjutan.[104]

Terapi menulis dapat menjadi sarana untuk meluapkan emosi negatif sekaligus meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesadaran penuh (*mindfulness*).[105] [106] Katarsis, sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock (2007) dalam Habibbana (2023) merupakan pelepasan energi emosional yang membebani dengan cara mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi terpendam. Melalui proses ini, individu tidak hanya membersihkan jiwa dan tubuh, tetapi juga mampu membangun pandangan hidup yang lebih luas dan menyeluruh. [107] Saat menulis, seseorang menyalurkan emosi negatif sambil menjaga fokus pikiran, perasaan, dan tubuh pada aktivitas menulis itu sendiri, yang berperan dalam meredakan stres.

Aktivitas menulis ini menempatkan individu dalam kondisi *mindfulness*, yaitu keadaan di mana seseorang menyadari dan menerima setiap pengalaman

---

[104] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. Islamic Studies, Desember, 2018, h.12

[105] Jeremy Sutton, "5 Benefits of Journaling for Mental Health", PositivePsychology, 14 May 2018. Diakses pada 13 Februari 2025, dari https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/

[106] Natasya Outri Rossely, "Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental", Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 23 Maret 2021. Diakses pada 13 Februari 2025, dari https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/894-manfaat-journaling-untuk-kesehatan-mental#:~:text=Membangun%20Self%2DAwareness,lebih%20peka%20terhadap%20kondisi%20dirimu.

[107] Humai Afni Habibbana, "Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023) h. 13

tanpa menghakimi, termasuk kesalahan masa lalu. *Mindfulness*, sebagaimana dikemukakan oleh Kabat-Zinn dalam Singh, Junnarkar, & Kaur (2016), adalah suatu bentuk perhatian yang disengaja (*on purpose*), terfokus pada momen kini (*present moment*), dan bersikap *non-judgmental* terhadap setiap pengalaman yang muncul secara terus-menerus.[108] Kondisi ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga efektif dalam mengatasi gejala *burnout*, dengan cara memperkuat kesadaran terhadap diri sendiri.[109]

Lebih jauh, terapi menulis juga berkontribusi dalam proses refleksi diri dan *muhasabah*. Goleman (2018) mendefinisikan kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai pemahaman mendalam mengenai emosi, kelebihan, kekurangan, kebutuhan, serta dorongan yang dimiliki seseorang.[110] Melalui tulisan, seseorang dapat mengenali pola pikir, perilaku, dan faktor pemicu stres, sehingga mampu menemukan solusi yang sehat dan strategi *coping* yang lebih tepat. Dalam konteks *muhasabah*, terapi menulis mengarahkan individu untuk bertaubat, memaafkan diri, dan termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik. Proses ini akan memberikan rasa lega dan tenang karena keyakinan akan kasih sayang Allah, serta mendorong individu untuk memaafkan diri sendiri.[111]

E. Hubungan *Journaling* dan *Muhasabah* dalam Mengatasi *Academic Burnout*

Dalam kegiatan menulis jurnal atau *journaling*, terdapat proses kognitif yang memfasilitasi perubahan pola pikir seseorang menjadi lebih baik dalam memahami diri sendiri. Proses ini juga membantu dalam membangun perspektif baru terhadap masa lalu dan masa depan. Lebih lanjut, *journaling* berfungsi sebagai alat untuk merenungkan pengalaman hidup, membantu individu

---

[108] Kamlesh Singh, Mohita Junnarkar, & Jasleen Kaur, *Measures of Positive Psychology Development and Validation*, (India: Springer India, 2016) h. 5

[109] Ashley Martin-Cuellar, "Self-Reflexivity Through Journaling: An Imperative Process for the Practicing Clinician", *The William & Mary Educational Review, Vol. 5, No. 1* (2018). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/11. h. 72

[110] Daniel Goleman, *Self-awareness*, (Boston: Harvard Business Review Press, 2018). h. 3

[111] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 149

memahami peran serta identitas diri mereka dengan lebih baik, karena memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka.[112] [113]

Seperti halnya *journaling*, konsep *muhasabah* juga melibatkan proses kognitif. *Muhasabah* adalah proses kognitif yang melibatkan evaluasi diri dan pemikiran kritis terhadap tindakan-tindakan yang telah dilakukan. Proses ini bertujuan untuk menilai kesesuaian tindakan dengan ajaran agama dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.[114] Dalam konteks spiritual dan moral, *muhasabah* membantu seseorang untuk memastikan perbuatan, pikiran, dan niatnya selaras dengan ajaran dan nilai-nilai Islam.[115]

Kedua konsep ini dapat dihubungkan dalam proses kognitifnya yang memiliki kesamaan dalam memberikan wadah untuk refleksi diri dan evaluasi diri untuk lebih memahami diri sendiri dan mengekspresikan perasaan dan pikiran yang dirasakan. Dalam konteks tasawuf, hubungan *journaling* dan *muhasabah* akan dijelaskan menggunakan pemikiran Imam Al-Ghazali tentang *aql* (akal), *qalb* (hati), dan *nafs* (jiwa).

Aql (akal) merupakan kemampuan untuk memperoleh pengetahuan, dan kemampuan ini memungkinkan akal untuk membuat konsep abstrak dari informasi yang diterima oleh indra.[116] Sebagai pusat kognitif, *aql* memegang peranan penting dalam memahami realitas. Melalui *aql*, manusia dapat berpikir,

---

[112] Pauline Cooper, "Writing for Depression in Health Care", *British Journal of Occupational Therapy, Vol. 76, No. 4* (2013). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802213X13651610908452. h. 192

[113] Pauline Cooper, "Using Writing as Therapy: Finding Identity", *British Journal of Occupational Therapy, Vol. 77, No. 12* (2014). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802214X14176260335345. h. 622

[114] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 148

[115] M. Ilham Habibie dan M. Dito Cahyadi, "Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja", *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah, Vol. 2 No. 4* (2024). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485, h. 217

[116] Dedi Sahputra Napitupulu, "Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1* (2019). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350. h. 69

menganalisis, menalar, dan membuat keputusan berdasarkan logika serta bukti-bukti empiris.[117] Dalam konteks *journaling*, *aql* dapat digunakan sebagai analisis kritis dan penerapan pengetahuan. Sebagai analisis kritis, individu dapat menggunakan akal mereka untuk menganalisis pengalaman yang telah ditulis dalam jurnal. Ini mencakup evaluasi tindakan dan keputusan yang diambil, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Sedangkan sebagai penerapan pengetahuan, *aql* juga berperan dalam mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman dengan nilai-nilai dan ajaran agama, sehingga membantu individu memahami situasi dari perspektif yang lebih luas.

Qalb (hati) merupakan entitas nonfisik yang memiliki fungsi untuk memahami esensi segala sesuatu dan mampu untuk merenungkannya.[118] *Qalb* berfungsi sebagai pusat spiritual, intuisi, dan emosional manusia.[119] Dalam proses *journaling*, *qalb* digunakan sebagai refleksi emosional dan kesadaran spiritual. Sebagai refleksi emosional, *journaling* memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman kehidupan sehari-harinya. Dengan menulis, individu dapat mengeksplorasi perasaan mereka. Sementara itu, sebagai kesadaran spiritual, *journaling* dapat membantu individu merenungkan aspek spiritual dari pengalaman mereka, membantu mereka untuk lebih dekat dengan Tuhan dan memahami tujuan hidup mereka.

Terakhir, *nafs* (jiwa) adalah bagian dari diri manusia yang berpotensi untuk melakukan kebaikan dan keburukan. Potensi kebaikan manusia sebenarnya lebih besar daripada keburukannya, tetapi daya tarik keburukan lebih kuat. Oleh karena itu, manusia harus senantiasa menjaga kesucian *naf*snya.[120] *Nafs* mencakup aspek psikologis, moral, sosial, spiritual, dan emosional dari

---

[117] Aldila Winda Pramita dkk, ”Konsep Al-Qalb dan Al-Aql”, *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan, Vol. 2 No. 3* (2025). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2236. h. 506

[118] Dedi Sahputra Napitupulu, ”Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1* (2019). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350 h. 69

[119] Aldila Winda Pramita dkk, ”Konsep Al-Qalb dan Al-Aql,...h. 506

[120] Dedi Sahputra Napitupulu, ”Elemen-Elemen Psikologi.... h. 69

individu.[121] Dalam proses *journaling*, *nafs* digunakan sebagai penyucian diri dan pengembangan karakter. Sebagai penyucian diri, melalui *muhasabah*, individu dapat mengevaluasi sifat-sifat negatif dalam diri mereka yang terkait dengan *nafs*. Ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang diajarkan oleh Al-Ghazali. Sedangkan dalam pengembangan karakter, *journaling* memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola perilaku dan kebiasaan yang perlu diperbaiki, mendorong mereka untuk berusaha mencapai *nafs* yang lebih baik, seperti *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang).

Dengan mengintegrasikan ketiga aspek ini, individu dapat mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, memahami motivasi di balik perilaku mereka, dan membuat perubahan positif dalam hidup mereka. Dalam konteks mengatasi *academic burnout*, *journaling* sebagai media *muhasabah* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi hal tersebut di kalangan mahasiswa. Berikut adalah beberapa cara dan hasil penelitian yang mendukung efektivitas *journaling* dalam konteks ini:

1. Ekspresi emosional. *Journaling* memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang terkait dengan pengalaman akademik mereka. Dengan menulis, mahasiswa dapat mengungkapkan stres, kecemasan, dan frustrasi yang sering muncul akibat tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental.[122] [123]

[121] Dinda Putri Ashya dan Ananda Xyla Putri Nathania, ”Eksplorasi Konsep Nafs Dalam Perspektif Psikologi Sufi Menurut Robert Fragger: Memahami Dimensi Dalam Diri Manusia”, *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier, Vol 8 No. 6* (2024). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkii/article/view/2287. h. 1294

[122] Amalia Putri Syaila dan Reny Rustyawati, “Berbicara Dengan Tulisan” Sebagai Upaya Mengatasi Burnout Pada Karyawan”, *Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No.1* (2023). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSH/article/view/24908/14921. h. 431

[123] Izza Himawanti, “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 144

2. Refleksi diri. Proses *muhasabah* melalui *journaling* mendorong mahasiswa untuk melakukan refleksi diri. Mereka dapat menganalisis pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi pola perilaku yang mungkin berkontribusi pada *burnout*, dan merumuskan strategi untuk perbaikan. Studi menunjukkan bahwa refleksi diri dapat membantu individu memahami sumber stres dan mengembangkan cara untuk menghadapinya. [124] [125]
3. Pengelolaan stres. *Journaling* berfungsi sebagai alat untuk mengelola stres. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat mengendalikan emosi dan mengenali pemicu stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka.[126] [127]
4. Meningkatkan kesadaran diri. Dengan melakukan *journaling* secara rutin, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai kondisi mental dan emosional mereka. Ini membantu mereka untuk lebih proaktif dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout.*[128]

Secara keseluruhan, *journaling* sebagai media *muhasabah* menawarkan pendekatan holistik dalam mengatasi *academic burnout* dengan memberikan ruang bagi ekspresi emosional, refleksi diri, dan pengelolaan stres yang lebih baik. Selain itu, proses ini juga mendukung pengembangan spiritual dan emosional melalui interaksi antara *aql*, *qalb*, dan *nafs* menurut pemikiran Al-Ghazali. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam

[124] *Ibid*, h. 147

[125] Sri Rahmawati, ”Pengaruh Journaling Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Mitra Keluarga Bekasi”, (Skripsi, STIKES Mitra Keluarga Bekasi). h. 52

[126] *Ibid*, h. 52

[127] Izza Himawanti, “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537.h. 150

[128] Ayu Sri Ginanti, Uli Makmun Hasibuan, Dania, dan Julia Siregar, “Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas”, *Social Science and Contemporary Issues Journal, Vol. 2 No. 1* (2024). DIakses pada 18 Februari 2025, dari DOI**:** https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507 h. 137

meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

BAB III
PENYAJIAN DATA PENELITIAN

A. Gambaran Identitas Informan

1. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2021. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan cara menyebarkan kuesioner agar mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria yang sebelumnya sudah ditentukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

a. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021
b. Berusia antara 20-30 tahun
c. Sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja
d. Mengalami *academic burnout*
e. Melakukan *journaling*
f. Bersedia menjadi narasumber dalam penelitian

Penelitian ini menggunakan inisial nama untuk menyamarkan identitas narasumber guna menjaga kerahasiaan dan melindungi privasi narasumber. Adapun uraian berikut menyajikan profil mahasiswa yang menjadi narasumber dalam penelitian ini.

Tabel 3. 1

Profil Subjek Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Jurusan/Angkatan
1.	FM	Perempuan	23 tahun	Kimia / 2021
2.	NA	Perempuan	22 tahun	Tasawuf dan Psikoterapi / 2021

a. Subjek FM

FM merupakan salah satu mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang jurusan Kimia angkatan 2021. Saat ini, FM sedang menyusun tugas akhir atau skripsi sambil menjalani pekerjaan sebagai *Make-up Artist* (MUA). FM berusia 23 tahun dan berasal dari Sragen, Jawa Tengah. FM merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswi di Semarang, FM sempat tinggal di kontrakan dan sekarang tinggal di kos-kosan khusus putri. FM dikenal sebagai pribadi yang ulet, supel, periang, cukup terstruktur, dan pekerja keras.

Sebagai anak pertama dari keluarga yang memiliki latar belakang pernah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, FM merasakan tekanan tersendiri dalam menjalani perkuliahannya. Di samping itu, sebagian besar kebutuhan hidup selama di Semarang ia tanggung sendiri, disertai dengan rasa tanggung jawab untuk membantu membiayai pendidikan adiknya di masa mendatang. Kondisi ini mendorong FM untuk bersikap lebih keras terhadap dirinya sendiri. Selain itu, kecenderungannya untuk mudah *overthinking* kerap memicu munculnya rasa cemas dalam menghadapi berbagai situasi.

b. Subjek NA

NA merupakan salah satu mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021. Saat ini, NA sedang dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi sambil bekerja sebagai pramusaji di salah satu kafe yang berlokasi di sekitar kampus. NA berusia 22 tahun dan berasal dari Brebes, Jawa Tengah. NA merupakan anak terakhir dari 2 bersaudara. Selama menjadi mahasiswi di Semarang, NA tinggal di kos-kosan khusus putri. NA dikenal sebagai orang yang santai, periang, dan cukup mudah bergaul.

Meskipun selama masa perkuliahan NA masih mendapatkan dukungan finansial dari orang tuanya, ia memilih untuk bekerja guna memenuhi kebutuhan sehari-hari dan meringankan beban keluarga. Latar

belakang pendidikannya di pondok pesantren turut membentuk cara pandangnya dalam menjalani kehidupan. Di tengah peran ganda yang dijalaninya, NA kerap mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi akibat kelelahan setelah bekerja. Selain itu, NA memiliki kecenderungan untuk membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan cemas dan khawatir terhadap kemampuannya sendiri.

B. Gambaran *Academic Burnout* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda

Academic burnout merupakan suatu kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas akademik, dan penurunan efektivitas akademik. Penyebab *academic burnout* sangat beragam dan dapat berbeda pada setiap individu, tergantung pada situasi dan faktor internal maupun eksternal yang dialaminya.

Berdasarkan hasil kuesioner dalam pra-penelitian yang mengadaptasi skala *Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students* (MBI-GS S), diketahui bahwa banyak mahasiswa dengan peran ganda yang berada dalam fase *academic burnout*. Kondisi ini semakin diperburuk oleh stres atau tekanan yang muncul akibat tuntutan peran ganda yang dijalani. Temuan ini diperkuat melalui sesi wawancara dengan subjek, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda cenderung mengalami kecemasan berlebih, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsinya apakah dapat selesai tepat waktu atau tidak, serta rasa takut tertinggal dari teman-teman seangkatannya dalam proses penyusunan tugas akhir.

Academic burnout dapat menjadi permasalahan serius apabila mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya ketika seseorang tidak lagi menjalankan perannya sebagai mahasiswa karena kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik saat ini, tetapi juga dapat mengurangi produktivitas dan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, *burnout* juga dapat

mengganggu hubungan interpersonal seseorang, termasuk hubungan dengan teman, keluarga, dan sosial.

Selanjutnya, agar memperoleh data yang lebih luas dan tepat, peneliti melakukan wawancara pada 2 subjek mahasiswa dengan peran ganda dan mengalami *academic burnout*. Uraian berikut menyajikan gambaran mengenai dinamika *academic burnout* yang dialami kedua subjek.

1. Subjek FM

a. Gambaran Umum Pengalaman Selama Menyusun Skripsi

Dalam proses penyusunan skripsinya, FM menghadapi sejumlah kendala yang berkaitan dengan pekerjaannya. Ia mengungkapkan bahwa proses tersebut terasa sulit dan menimbulkan perasaan sedih. Pernyataan ini diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan FM.

> *"Pengalamanku ketika menyusun skripsiku susah dan sedih. Susahnya itu ketika aku mulai menyusunnya karena aku bukan orang sing (yang) konsisten gitu lho untuk menyusun skripsi. Aku itu harus terjadwal sebenernya orangnya, nggak yang spontan keluar setiap malem iku (itu) pasti, itu nggak. Jadi, aku wonge (orangnya) sing (yang) agak terjadwal, tapi yo sukane (sukanya) dadakan, tapi terjadwale (terjadwalnya) ki (itu) nge-planning gitu lho, kayak hari ini aku harus gini-gini, ngerjain sampai segini, terus besok ngerjain sampai segini. Tapi, nggak isane (bisanya) itu karena aku ada kewajiban kerjaan lagi...Yo sedihe (ya sedihnya) aku ketinggalan sama temen-temenku juga tentang ngerjain skripsi".*[129]

Kendala lain yang dialami FM berkaitan dengan waktu produktifnya yang cenderung pada malam hari. FM terbiasa menyelesaikan tugas-tugas akademiknya pada malam hari. Namun, pekerjaannya saat ini mengharuskannya untuk mulai beraktivitas sejak dini hari, sehingga ia harus menyesuaikan dan membagi waktu secara lebih fleksibel dalam penyusunan skripsinya. Pernyataan tersebut selaras dengan keterangan yang disampaikan FM saat wawancara.

> *"Terus aku produktifnya emang pas malem kan, produktife (produktifnya) pas malem, dan aku ngerjain skripsiku bisane*

[129] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

(bisanya) pas malem, tapi kerjaanku juga dari jam 2 pagi. Jadi, mau nggak mau ya kudu (harus) istirahat dhisik (dulu) ya. Nek (kalau) aku nge-press buat aku ngerjain skripsi langsung kerja aku bakal nge-drop, sakit. Jadi, nek (kalau) aku ngerjainnya pas itu (waktu ada job kerja) jadinya nggak selesai-selesai, makane (makanya) aku agak lama ngerjainnya daripada temen-temenku."[130]

FM mengungkapkan bahwa setiap kali bertemu dengan dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, ia kerap merasa tertekan karena ia termasuk mahasiswa yang jarang melakukan bimbingan. Rasa tertekan juga muncul ketika ia tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbing selama sesi bimbingan berlangsung. Hal ini dikonfirmasi melalui penuturannya saat wawancara.

"... aku kan masuknya ke orang yang jarang banget bimbingan dan malah dikejar-kejar dosen buat bimbingan. Soalnya, aku bukan yang nyusun sithik (dikit) langsung bimbingan, konsultasi, dan sebagainya. Jadi aku harus menyelesaikan semua BAB. Jadi pas itu, aku kan sebelumnya sempro ya, itu kan BAB I, II, III. Nah, aku harus menyelesaikan tiga BAB ini dulu, baru aku bimbingan. Sedangkan dosenku bukan tipe yang kayak gitu sebenarnya. Nah, tapi aku gak bisa nek (kalau) gak sekali jalan langsung gitu loh. Tapi ya pas ketemu dosen, aku tetap tertekan, tetap ke-pressure soalnya judulku, penelitianku nek aku nggak paham pas ditanyain yo tetep tertekan."[131]

Ketika bimbingan dan mendapatkan banyak revisi, FM merasa bahwa dirinya kurang berusaha dalam menyusun skripsinya. Kemudian dalam merespon banyaknya revisi tersebut, FM memberikan afirmasi poitif pada dirinya sendiri dan tetap berusaha untuk bersabar. Hal ini sesuai dengan apa yang FM sampaikan ketika diwawancarai.

"... kayak aku tuh kurang riset. Jadi kurang riset, cari-cari jurnal, kurang baca-baca. Terus pernah sampai di titik ini, pembimbingku tuh tanya kayak gini, tanya kayak hal yang gak terpikirkan olehku sebelumnya. Jadi kayak oh iya, kok aku gak riset tentang ini. Padahal, itu bakal ditanyain sama dosen pembimbingku, aku ya gak sampai kepikiran ke hal itu. Berarti kan aku sendiri kurang baca ya, kurang riset. Jadi, rasanya kayak aku kok gak bisa, sih, sampai di titik aku mikirkan hal itu, gitu."[132]

[130] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[131] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[132] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

”Nek (kalau) aku sendiri itu setelah bimbingan menanggapi hal itu tuh, pertama, emang karena pusing dulu ya, nek (kalau) sabar-sabar kan enggak sih, enggak ada yang nyabar-nyabarin, diri sendiri sih biasanya kayak, “Bismillah, bisa”, paling gitu.” [133]

Meskipun demikian, FM menyatakan bahwa ia merasa lebih lega setelah menjalani sesi bimbingan karena mendapatkan jawaban atas pertanyaannya serta menerima masukan dari dosen pembimbingnya. Namun, ia juga tetap merasakan adanya beban pikiran akibat revisi yang diberikan, ditambah dengan berbagai aktivitas lain yang harus dijalani setelah bimbingan sebagaimana yang ia sampaikan ketika wawancara.

”Yang pasti pertanyaanku kadang terjawab. Kadang juga agak lega karena dikasih saran, terus dikasih pencerahan. Tapi, kadang juga pusing karena PR-PR revisinya itu. Terus juga banyak hal-hal yang bikin aku pusing karena setelah itu tuh aku kayak ada planning abis ini ada kerjaan lagi. Tapi, harus ngerjain revisian, jadi bingung meh milih sek ndi (mau milih yang mana dulu).”[134]

Untuk memulihkan energi dan menyegarkan pikiran setelah sesi bimbingan, FM biasanya meluangkan waktu untuk pergi ke suatu tempat. Namun, apabila terdapat pekerjaan yang harus diselesaikan, ia akan memprioritaskan pekerjaan tersebut terlebih dahulu sebelum melanjutkan revisi dari dosen pembimbing. Pernyataan ini disampaikan FM dalam sesi wawancara.

”Nek (kalau) langsung ngerjain kayak enggak, soalnya itu pusing banget. Aku ya, aku dewek sing ngerasake (yang dirasakan sama diriku) ya, nek (kalau) langsung ngerjain sih enggak. Paling aku kayak ngelamun, terus keluar motoran sendirian, cari hawa lah, nek (kalau) nggak pergi kemana gitu. Nek (kalau) setelah itu emang ada kerjaan, ya aku ngerjain kerjaanku dulu, baru nanti tak selesain, tak lanjutin lagi revisiannya setelah semuanya. Setelah otakku adem kayak gitu.”[135]

b. Gambaran *Academic Burnout*

1) *Exhaustion* (Kelelahan)

[133] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[134] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[135] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

Pekerjaannya sebagai MUA ini seringkali membuat FM merasa kewalahan dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Kondisi ini menyebabkan ia merasa tekanan dan kelelahan, baik secara fisik maupun mental. Kelelahan fisik yang muncul akibat proses penyusunan skripsi makin diperburuk oleh tuntutan pekerjaannya. Hal tersebut diungkapkan FM dalam wawancara.

> *"Berangkat jam 2 pagi, jam 3 pagi, pulangnya pagi, pagi-pagi yang udah cerah, otomatis capek kan, lelah, terus badan juga capek, (setelah itu) tidur, mau ngerjain lagi kan, harusnya enggak sampe nunggu malam ya. Tapi otaknya buat kerjanya malam gimana lagi ya, capek banget."*[136]
>
> *"Kerjaku kan berangkatnya pagi, terus enggak tidur kan otomatis, pas jam tidur orang-orang, tapi aku kerja gitu lho. Capek banget. Terus juga habis itu masih mikir skripsi lagi."*[137]

Di sisi lain, kelelahan mental yang dirasakan FM juga diperburuk oleh tuntutan pekerjaannya sebagai *Make-up Artist* (MUA) yang mengharuskannya untuk berinteraksi langsung dengan klien dan mengeluarkan energi sosial yang cukup besar. FM mengungkapkan bahwa perbedaan kondisi emosional antara dirinya dan klien kerap menimbulkan ketegangan tersendiri, yang pada akhirnya menambah beban mental yang ia rasakan. Situasi ini turut dipengaruhi oleh kepribadiannya yang bersifat ambivert, yaitu berada di antara karakteristik ekstrovert dan introvert. Pernyataan ini disampaikan FM dalam sesi wawancara berikut.

> *"Apalagi pekerjaanku juga nanganin orang, jadi energi sosialnya itu tuh udah keluar pas aku kerja. Apalagi pekerjaanku kan makeup artist ya. Aku menghadapi klienku itu saat aku makeup-in, kadang emosionalnya aku sama klienku itu enggak cocok, jadi setelah itu bener-bener capek banget, apalagi aku orangnya itu enggak seng (yang) extrovert, extrovert dan introvert jadi satu apa sih namanya, ambivert. Jadi enggak extrovert banget, jadi pulangnya bener-bener energi sosial udah habis, dan enggak iso (bisa) untuk mikir sama sekali."*[138]

[136] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[137] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[138] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

FM juga mengungkapkan bahwa ia mengalami tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Perasaan tertekan tersebut muncul ketika ia melihat teman-temannya telah memulai pengerjaan skripsi, bahkan beberapa di antaranya sudah menjalani seminar proposal dan seminar hasil. Tekanan serupa juga ia rasakan saat menangani klien, yang sebagian besar menggunakan jasa riasnya untuk acara wisuda, yang secara tidak langsung memberikan tekanan tersendiri pada dirinya. Hal ini diungkapkannya saat sesi wawancara.

> *"Terpressure-nya juga pas ngelihat teman-temanku udah mulai masuk ngerjain skripsi, ada yang udah sidang, ada yang udah sempro, dan lain sebagainya itu tuh bener-bener terpressure apalagi kan klienku juga orang-orang yang lagi wisuda. Nah, itu juga terpressure aku dari situ sebenarnya."*[139]

Selain itu, ia juga merasakan tekanan dari latar belakang keluarganya yang menempuh pendidikan sampai perguruan tinggi, serta adanya tanggung jawab untuk membiayai kuliah adiknya di masa depan. Pernyataan ini disampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Bapak kan guru jadi mau enggak mau aku kudu S1. Ibu A. Md, Bapakku guru aku enggak isa (bisa) S1 kan lucu ya. Kayak tuntutan keluarga juga sih, kayak banyak beban, aku masih punya adik yang harus aku biayai nantinya."* [140]

2) *Cynicism* (Sikap Sinis)

Akibat perasaan tertekan dan kelelahan yang ditimbulkan oleh pekerjaannya, FM mengaku pernah merasa sinis atau cenderung mengabaikan pengerjaan skripsinya. FM menyampaikan bahwa ia sempat tidak melakukan bimbingan selama empat bulan sebelum seminar proposal dan dua bulan setelah seminar proposal, bahkan hingga dosen pembimbingnya mencarinya, sebagaimana yang diungkapkan FM dalam wawancara.

[139] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[140] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

”Aku setelah sempro itu tuh harusnya kan langsung revisian dar der dor bimbingan kan, aku menghilang dua bulan saking tertekannya aku pas nyusun proposal buat sempro. Terus juga pas awal semester mau ke sempro itu aku juga menghilang empat bulan sampe dicariin pembimbing gara-gara secapek itu sama kerjaan.”[141]

Perilaku sinis yang ditunjukkan FM tidak hanya memengaruhi interaksinya dengan dosen, tetapi juga berdampak pada interaksinya dengan teman-temannya. FM mengungkapkan bahwa teman-temannya kurang memahami kondisi kehidupannya yang harus menjalani kuliah sekaligus bekerja. Ia menjalani kedua aktivitas ini bersamaan karena kebutuhan finansial untuk keperluan kuliah. Karena hal tersebut, FM merasa bahwa teman-temannya tidak sejalan dengan dirinya, terutama dalam hal finansial dan dukungan dari orang tua, baik dukungan finansial dan dukungan emosional. Pernyataan tersebut ia sampaikan ketika diwawancarai sebagaimana berikut kutipannya.

”Terus juga kayak ngelihat temen-temen, mereka terlalu enggak relate sama kehidupanku sing (yang) aku kerja buat kuliah dan juga untuk bayar kuliah, kayak enggak relate ae (aja) sama aku, (sama) kondisi keuangan, ekonomi, finansial sih, terutama finansial sama dukungan orang tua (support emosional dari orang tua).”[142]

Selain itu, FM juga mengaku lebih sensitif jika ada orang yang bertanya mengenai progres penyusunan skripsinya. Hal ini ia sampaikan ketika sesi wawancara berikut.

”Responnya yang pertama pasti kesal, marah, dan juga sebel pokoknya, kesel intinya. Padahal pertanyaannya skripsinya sudah diselesaikan atau belum, tapi rasanya itu sangat nyesek, karena dalam satu sisi skripsi itu tidak segampang itu. Lalu selanjutnya juga skripsi juga membutuhkan proses yang tidak semerta-merta langsung dikerjakan langsung selesai, kita perlu revisi dan lain sebagainya, sudah ganti judul berkali-kali, bimbingan berkali-kali terus mungkin kalau aku sendiri, mungkin ada proses dimana saat nge-lab juga ada beberapa kendala kayak mungkin sampelnya terkontaminasi jadi bisa

[141] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[142] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

mengulang, setelah itu juga terhambat sama kerjaan juga. Jadi kalau ada yang tanya tentang skripsi biasanya aku bilang skripsinya dikerjain, tapi perlu proses dan juga perlu waktu, karena nggak semuanya itu berjalan dengan lancar, karena nggak semua penelitian itu berjalan sesuai planning dan ekspektasi."[143]

Namun, FM tidak pernah merasa bahwa tugas-tugas perkuliahan maupun tugas akhir yang dijalaninya tidak relevan dengan kehidupannya. FM memandang bahwa keduanya memiliki manfaat yang signifikan, karena ia memiliki keinginan untuk berkarier di bidang yang sejalan dengan jurusan yang ia tempuh, yaitu bidang kimia. Hal ini sebagaimana pernyataannya saat diwawancarai.

"Tidak, karena tugas kuliah termasuk tugas akhir itu relevan dengan kehidupanku karena aku pengen setelah lulus nanti nyari kerja yang sesuai sama bidang yang aku kuasai, yaitu di bidang kimia. Karena di sekitar rumahku itu banyak tempat-tempat pabrik yang membutuhkan tenaga kerja kimia juga. Jadi, setelah aku kembali ke daerahku, aku mau kerja yang sesuai sama passion-ku (sesuai dengan keinginan)."[144]

3) *Reduced Academic Efficay* (Menurunnya Efikasi Akademik)

Dalam proses penyusunan skripsinya, FM mengaku pernah mengalami perasaan kurang percaya diri dan meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Pernyataan ini disampaikan FM dalam sesi wawancara.

"Pernah, ya itu aku insecure sama temen-temenku kayak kok mereka bisa ya, kok mereka bisa menyelesaikan itu hampir tiap hari dikerjain, sedangkan aku kayak rasane ki (rasanya tuh) aku ada beban lain untuk aku selesaikan selain skripsi gitu loh. Tapi insecure aja mereka kok bisa kayak gitu, cuma bertanya-tanya dalam hati kok bisa mereka sekonsisten itu gitu lho, kok aku enggak bisa. Insecure. Padahal kita sama-sama anak orang, kita sama-sama anak kimia, tapi kok aku enggak bisa, kok mereka bisa apa karena latar belakang (keluarga) atau kayak gimana aku juga nggak paham."[145]

Meskipun dalam penyusunan skripsinya mengalami banyak kendala, FM tetap termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya.

[143] Wawancara dengan FM, 25 Mei 2025.
[144] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.
[145] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

Motivasi tersebut terutama berasal dari dirinya sendiri dan dorongan dari latar belakang keluarganya yang menempuh pendidikan sampai jenjang perguruan tinggi. Selain itu, ia juga ingin terbebas dari beban pikiran dan membagi tenaganya karena harus menjalani kuliah sambil bekerja, sebagaimana disampaikannya dalam sesi wawancara.

> *"Iya, pasti sih, tapi lebih dari diri sendiri. Kayak aku udah ngelewatin banyak fase terutama aku kan gapyear, dulu tuh masuk ke sini tuh susah banget, bahkan enggak kuliah satu tahun terus ditanyain keluarga, apalagi Bapak kan guru jadi mau enggak mau aku kudu S1. Ibu A. Md, Bapakku guru aku enggak isa (bisa) S1 kan lucu ya."*[146]
>
> *"... aku harus menyelesaikan studiku biar aku tuh gak lama-lama di Semarang, ben (biar) aku tuh gak ngerasain lagi kuliah sambil kerja kayak gini. Itu yang paling memotivasi aku ben (biar) aku segera menyelesaikan karena membagi dua kegiatan otomatis membagi dua otak, dan itu sangat melelahkan. Jadi nek (kalau) bisa ndang (cepat) diselesaikan, ya ndang (cepat) selesaikan nanti nek (kalau) setelah lulus aku mau balik ke daerahku sendiri (atau) aku mau lanjut kerja apa atau aku mau stay di Semarang aku tetap jadi pekerjaanku itu MUA, itu juga gak masalah sing (yang) penting udah menyelesaikan studiku gitu lho. Udah ada satu beban yang selesai intinya."*[147]

Dalam upaya menyelesaikan skripsinya dengan optimal, FM menyadari pentingnya manajemen waktu yang baik. Ia menyampaikan bahwa saat ini dirinya sengaja mengurangi jumlah pekerjaan yang diambil agar memiliki lebih banyak waktu untuk fokus mengerjakan skripsinya, dengan catatan pekerjaannya sudah terlaksana dengan baik karena pekerjaannya ini berurusan dengan orang lain. Hal tersebut ia sampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Cara ngatur waktunya nek (kalau) sekarang sih agak slowly (santai) ya, maksudnya aku ambil kerjaannya juga enggak banyak jadinya aku masih punya banyak waktu dan kan sekarang udah enggak ada mata kuliah ya, jadine (jadinya) agak banyak waktu buat nyusun skripsi. Kalau pas kuliah dulu aku harus nyelesain tugas-tugas kuliahku sebelum aku bekerja soalnya kan setelah bekerja aku udah masuk kuliah nih, udah pagi lagi. Jadi, mau enggak mau tugasku udah selesai, tapi*

[146] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[147] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

kalau sekarang itu tuh aku yang penting ngerjain kerjaanku dulu kan aku ada tanggung jawab sama orang lain, aku ngerjain kerjaanku dulu, pulang baru aku kerjain (skripsinya). Jadi bagi waktunya kayak gitu."[148]

2. Subjek II

a. Gambaran Umum Pengalaman Selama Menyusun Skripsi

Sebagai mahasiswa, NA memiliki tanggung jawab akademik untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Namun, pekerjaannya tersebut turut menjadi tantangan tersendiri yang cukup menyulitkannya dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsinya. Ketika ditanyai tentang pengalamannya dalam proses penyusunan skripsinya, NA mengungkapkan bahwa proses tersebut tidak mengalami kendala yang berarti. Namun, karena harus bekerja sambil menyelesaikan skripsi, ia kerap merasa malas untuk mengerjakannya akibat kelelahan fisik dan energi yang terkuras setelah bekerja. Hal ini disampaikannya dalam sesi wawancara.

"Emm...kalau aku ya nggak gimana-gimana sih, cuma karena aku kerja jadi tuh banyak malesnya. Kan aku waktu awal kerja kan bisa berangkat sore pulang malem terus kan, kadang berangkat jam 11 (siang) pulang jam 11 (malam). Jadi, pulang udah capek, tidur malem, tidur meh (mau) pagi malah itu kan karena udah kerja capek ya udah kan penginnya kayak tidur-tiduran tok. Terus tidur malem bangun siang, kerja lagi, terus ya udah kayak..hari-hari gitu aja. Tiap libur juga udah niat meh (mau) ngerjain, tapi males karena energinya udah abis buat kerja, jadi males."[149]

Meskipun demikian, NA menyampaikan bahwa ia merasa cukup tenang saat melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Ia menganggap bahwa jika terdapat kesalahan atau revisi, hal tersebut ia sikapi dengan memperbaikinya dan mencari materi yang relevan sesuai arahan dosen. Namun, NA juga mengaku terkadang merasa takut ketika menerima banyak revisi, karena ia khawatir tertinggal dari teman-

[148] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[149] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

temannya dalam penyusunan skripsinya. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara berikut.

> *"Biasa aja. Beneran biasa aja kayak, oh okay, berarti emang salah, berarti emang..ya udah ada yang perlu dibenerin. Walaupun pas itu pernah ganti variabel juga jadi kayak, oh yaudah kan lebih gampang, soalnya variabel sebelumnya juga aku kesusahan. Ya nggak lebih gampang soalnya aku juga pusing, nggak terlalu paham, tapi setidaknya lebih sempit gitu lah."*[150]
>
> *"Responnya ya udah nyari lagi, nyari lagi. Kayak kalau ditolak kan berarti ada yang kurang tepat kan menurut beliau. Jadi ya udah nyari lagi, nyari lagi."* [151]
>
> *"Paling perasaan kayak takut doang, takut ketinggalan sama temen-temen, takut nggak selesai."*[152]

Untuk mengatasi perasaan tersebut, NA menyatakan bahwa dirinya cenderung menunda pengerjaan revisi dengan terlebih dahulu melakukan aktivitas lain, bahkan penundaan tersebut dapat berlangsung hingga satu minggu. Meskipun demikian, NA merasa lebih lega dan memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai arah penyusunan skripsinya setelah melalui kendala-kendala tersebut. Ia juga mengungkapkan bahwa ketika menerima revisi atau penolakan dari dosen pembimbing, ia sempat merasa kecewa dan sebal. Hal tersebut ia sampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Melakukan hal lain dulu, soalnya kebanyakan kalau habis bimbingan itu aku antara kerja atau mau ngapain gitu. Jadi enggak langsung yang revisian, bahkan revisinya bisa seminggu kemudian."*[153]
>
> *"Ya pas waktu nggak di-ACC pasti kayak agak kecewa, sebel, tapi ya udah abis itu ya udah aja, terus ngerjain revisinya. Ngerasa lega juga, tercerahkan, ngerasa lebih ada gambaran, walaupun nanti pas di tengah jalan kebingungan lagi."*[154]

b. Gambaran *Academic Burnout*

1) *Exhaustion* (Kelelahan)

[150] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[151] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[152] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[153] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[154] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

Dengan dua tanggung jawab yang saat ini diemban, yaitu sebagai mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sekaligus sebagai pekerja, NA mengaku mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsinya. Ia juga merasakan tekanan dan kelelahan, baik secara fisik maupun mental. NA menjelaskan bahwa di tempat kerjanya yang sekarang, ia tidak memiliki kesempatan untuk mencicil pengerjaan tugas akhir, berbeda dengan pekerjaan sebelumnya yang masih memungkinkan untuk menyelesaikan sebagian tugas kuliah saat bekerja. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara.

> *"Ya itu capek fisik pasti ya, apalagi aku kerjanya di dapur yang bener-bener kerja segedebak-gedebuk itu. Dulu kan kerja aku waktu di warmindo masih bisa pegang laptop, masih pegang HP gitu kan. Kalau di kerjaan sekarang tuh enggak, yang ada waktu luang mending ngapain, nggak (bisa) pegang HP terus, nggak sempat buat skripsian di kerjaan. Kan kalau dulu kerja masih bisa sambil nugas. Ya udah capek fisik."*[155]

Kelelahan mental yang dialaminya tidak hanya berasal dari pekerjaannya sebagai pramusaji, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan dari keluarga. Selain itu, informasi mengenai teman-temannya yang sudah menempuh sidang tugas akhir turut menambah tekanan psikologis yang ia rasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan NA ketika diwawancarai.

> *"Capek mentalnya karena lihat temen-temen tiba-tiba udah pada sidang, tiba-tiba udah ini itu. Terus kalau pulang (ke rumah) pun pasti ditanyain skripsinya gimana, skripsinya selesai nggak, meh kapan selesainya, tahun ini bisa selesai nggak. Kan pasti ditanyain gitu terus kan, kayak ada tekanan dari orang tua."*[156]

2) *Cynicism* (Sikap Sinis)

[155] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[156] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

Dalam proses penyusunan skripsinya, NA mengungkapkan bahwa ia cenderung menunda-nunda pengerjaannya karena merasa malas. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara.

> *"Bukan nggak peduli sih, lebih ke menunda-nunda. Kalaupun aku gak ngerjain karena males, pasti tetep kepikiran."*[157]

Perilaku sinis yang ditunjukkan NA berdampak pada interaksinya dengan rekan-rekannya di tempat kerja. NA mengungkapkan bahwa ia pernah hanya diam saat ditanya oleh rekan kerjanya akibat tekanan yang dirasakannya selama proses penyusunan skripsi. Bahkan, ia pernah merasa sangat tertekan hingga menangis secara tiba-tiba karena merasa tersinggung dan merasa lebih sensitif pada situasi tersebut. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara.

> *"Interaksi dengan temen kerja. Aku pernah yang, kan pas itu kayaknya habis keluar jadwal sidang apa-apa gitu aku cuma diem aja. Terus pas ditanyain apa-apa sama teman aku nangis, bener-bener aku langsung nangis gitu kayak langsung tersinggung. Interaksi sama teman kalau lagi burnout tuh. Jadi diem, terus ya udah, diem tok."*[158]

Selain itu, NA menyampaikan bahwa ketika ada seseorang yang menanyakan perkembangan tugas akhirnya, ia cenderung menghindar atau enggan memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Hal ini sesuai dengan apa yang ia sampaikan ketika diwawancarai berikut.

> "*Lebih sering menghindar sih, biasanya kalau misal orang tua ya tak jawab seadanya. Kadang ya bohong-bohong dikit, kalau orang lain kadang lebih menghindar. Bahkan ke bos sendiri pun aku bilang, aku gak mau jawab gitu."*[159]

Dalam wawancara, NA mengungkapkan bahwa ia merasa senang mengikuti perkuliahan, tetapi hal tersebut tidak berlaku untuk tugas akhirnya. Selain itu, ia terkadang meragukan pilihan jurusan yang diambilnya karena merasa prospek kerjanya belum

[157] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[158] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[159] Wawancara dengan NA, 25 Mei 2025.

jelas. Akibat perasaan tersebut, NA merasa bahwa tugas akhirnya tidak memiliki makna atau relevansi dengan kehidupannya. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara berikut.

> *"Hu'um. Kadang tuh kayak aku senang kuliah tapi aku gak senang skripsi. Gimana sih kayak kenapa harus ada skripsi di dunia ini? Udah gitu tuh kadang kan pas kemarin aku pulang aku ngomong-ngomong langsung ke abahku kalau skripsinya belum, masih gini-gini.Terus kata abahku malah, "Ya wes lah, orang skripsi eh ijazah mah gak penting gitu. Nggak lulus yo nggak papa." Tapi kan karena abahku ngomong gitu malah aku mikirnya, "Udah dong, gak bisa seenaknya gitu dong, nanti bayar UKT lagi, bayar UKT lagi. Harus diselesain." Udah gitu walaupun abahku ngomong gitu, keluarga abahku yang di Tegal yang mbah-mbah gitu, saudara pada ngomongnya, "Entar kamu kalau lulus jadi apa?", pasti nanya-nanya gitu lho. Sedangkan aku aja kadang masih ragu sama jurusanku kan. Udah sejauh itu tapi aku masih ragu. Setiap ditanyain entar kayak gitu, kayaknya gak keluargaku tok, bosku aja nanyain gini, "Kamu jurusan apa to, Zah?" "Tasawuf dan Psikoterapi." "Jadi apa itu? Psikolog?", pasti gitu kan? Orang-orang aku masih ngomong gitu. "Jadi psikolog, psikiater apa gimana?". Enggak og, Bu, orang aku gelarnya S.Ag." "Terus jadi apa? Guru BK?" Mesti rata-rata gitu (nanyanya), "Ya jadi apa aja lah, Bu." Skripsian..aku tuh nggak suka skripsian."*[160]

3) *Reduced Academic Efficay* (Menurunnya Efikasi Akademik)

NA sering merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi, sebagaimana diungkapkannya dalam sesi wawancara.

> *"Sering, kek lebih ke ini aku bisa tepat waktu nggak ya ngerjainnya. Aku paham pasti bakal selesai, tapi aku mikirnya bisa tepat waktu nggak ya gitu."*[161]

Meskipun demikian, NA tetap memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsinya, dengan tujuan untuk dapat melaksanakan wisuda dan agar orang tuanya tidak lagi harus membayar UKT. Ia juga menambahkan bahwa ia tidak ingin merasa malu karena

[160] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[161] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

kuliahnya tidak kunjung selesai sebagaimana yang ia sampaikan ketika wawancara.

> *"Karena pengen wisuda aja sama aku nggak mau abahku bayar UKT lagi. Nggak mau nanggung malu yang kuliah kok nggak lulus-lulus."*[162]

NA juga mengungkapkan kesulitan dalam mengatur waktunya untuk menyelesaikan tugas akhir karena pekerjaannya. Ketika NA berniat untuk mengerjakan skripsinya di malam hari setelah bekerja, ia justru sering kali menghabiskan waktu dengan bermain ponsel. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara.

> *"Nggak bisa. Jujur aja semenjak kerja di sini aku nggak bisa, aku sering pergi-pergi juga. Kadang kalau aku udah mengatur waktu, ya misalnya aku kan berangkat kerja sore atau siang gitu, pulang kerja atau sebelum kerja harusnya aku kerjain, aku udah ngatur waktunya gitu. Tapi, ya real life-nya aku malah HP-an. Aku udah niat, misalnya aku berangkat kerja jam 11 (siang) pulang jam 4 (sore) kayak gini, "Entar malem aku mau ngerjain." Eh pas aku buka laptop cuma ngetik berapa kata terus udah HP-an."*[163]

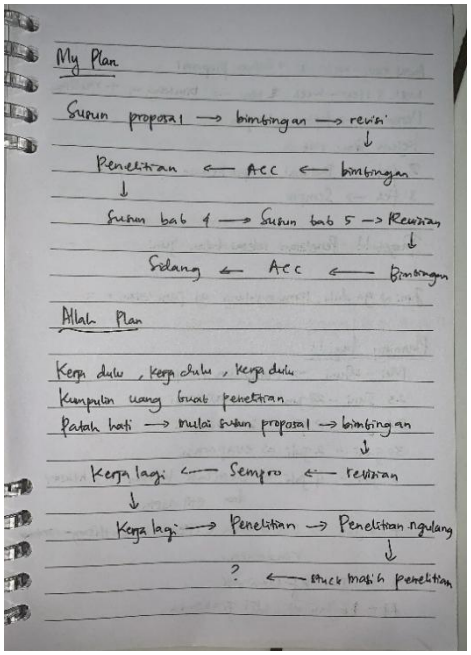
C. Gambaran *Journaling* sebagai Media *Muhasabah* untuk Mengatasi *Academic Burnout*

Journaling yang dijadikan sebagai media *muhasabah* dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *academic burnout* yang mereka alami. Namun, efektivitas dan proses pelaksanaannya dapat bervariasi tergantung pada masing-masing individu, terutama bagi mahasiswa dengan peran ganda. Penelitian ini melibatkan dua subjek mahasiswa yang memiliki peran ganda dan mengalami *academic burnout*. Uraian berikut menyajikan gambaran mengenai proses *journaling* sebagai media muhasabah dalam mengatasi *academic burnout* dan bentuk *muhasbah* yang muncul dalam proses *journaling*.

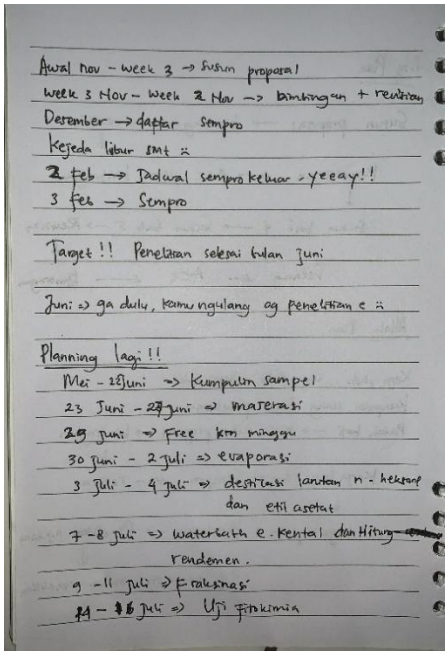
1. Subjek FM

a. Gambaran Proses *Journaling* sebagai Media Muhasabah dalam Mengatasi *Academic Burnout*

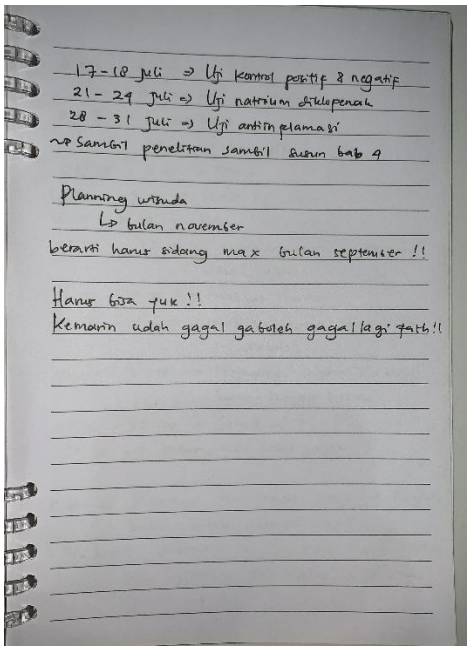
[162] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[163] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.



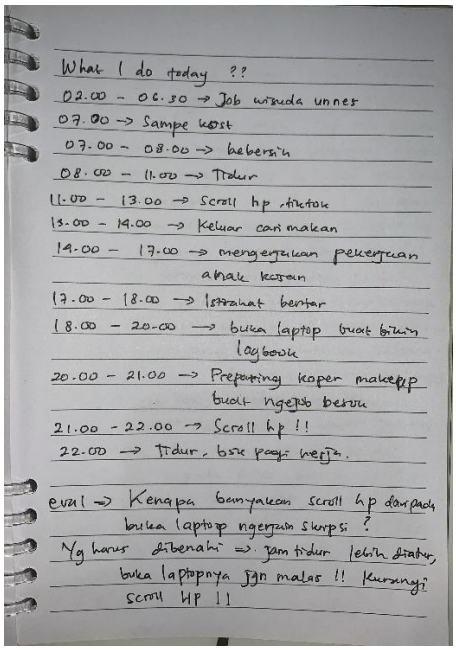
Gambar 3. 1 Penulisan Rencana Penyusunan Skripsi dalam *Journaling* yang dilakukan oleh FM



Gambar 3. 2 Penulisan Rencana Penyusunan Skripsi dalam *Journaling* yang dilakukan oleh FM



Gambar 3. 3 Penulisan Rencana Penyusunan Skripsi dalam *Journaling* yang dilakukan oleh FM



Gambar 3.4 Penulisan Rencana Harian dalam *Journaling* yang Dilakukan oleh FM

Dari gambar di atas, dapat dilihat bahwa jenis *journaling* yang digunakan FM untuk membantunya dalam kesehariannya adalah *bullet journal*. *Journaling* ini dilakukan FM agar tetap produktif dalam kesehariannya. Dalam penulisan jurnalnya ini, FM menuliskan rencana kegiatannya dalam kesehariannya dan untuk masa mendatang. Untuk saat ini, *journaling* digunakan FM untuk menuliskan rencana harian atau mingguannya. Selain itu, *journaling* juga digunakan FM untuk menuliskan rencana penyusunan tugas akhirnya dan jadwalnya dalam pekerjaannya.

Dalam menjelaskan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam konteks tasawuf, hubungan antara *journaling* dan *muhasabah* dapat dijelaskan melalui pemikiran Imam Al-Ghazali tentang akal (‘*aql*), hati (*qalb*), dan jiwa (*nafs*). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti akan menguraikan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* pada subjek FM, yaitu sebagai berikut.

1) *’Aql* (Akal)

FM mengungkapkan bahwa *journaling* membantunya dalam mengevaluasi ucapan, tindakan, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan ini disampaikan ketika sesi wawancara.

> *”... aku bakal mengevaluasi apakah ada yang salah di bagian ini, dan itu biasanya membuat aku terpikir, kayak harusnya aku nggak melakukan hal ini loh, harusnya aku melakukan hal ini tadi. Nah, kayak gitu akan menjadi pertimbangan dan biasanya jadi evaluasi dari dalam diri kalau sikap dan perilaku itu harus dievaluasi.”*[164]

Journaling juga dimanfaatkan FM sebagai wadah untuk merancang target, menetapkan tujuan, dan menyusun rencana yang lebih terarah, sehingga penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaannya.

[164] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.

Pernyatan ini sesuai dengan apa yang ia sampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Aku ada journaling-ku itu selalu aku bikin planning jadwalku, targetkulah intinyalah, targetku ke depannya itu kayak gimana walaupun awalnya itu emang perasaanku aja, tapi kalau deadline jadwal aku selalu ada, planning, target, gitu-gitu lah.. "*[165]
>
> *"Mencatat planning ke depane (ke depannya) mau gimana walaupun ga sesuai planning. Kaya aku mencatat alur studiku dan jadwalku setiap minggunya. Kaya aku buat planning kegiatan mulai dari nyusun proposal, bimbingan, revisian, sempro, nyusun bahan penelitian, beli bahan penelitian, penelitian, nyusun BAB 4 dan 5, dan lain-lain sampe akhir nanti. Tapi di sisi lain juga diberikan pertimbangan terhadap pekerjaanku. Dengan cara mengurangi kuantitasnya tiap bulan, agar fokusku lebih besar ke studiku. "*[166]

Dengan menuliskan rencana tersebut, FM tetap merasa terbantu karena ia menjadi lebih terorganisir dan lebih disiplin dalam proses penyusunan skripsinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan FM ketika diwawancarai.

> *"Huum, terbantu karena aku punya target hidup yang harus diselesaikan dan karena jadwal itu aku jadi lebih tertata. Jadi gak seenaknya aku hari ini cuma rebah-rebahan tok, gak seng (yang) gak ngerjain (skripsi) apa gimana. . "*[167]

Di sisi lain, *journaling* juga membantunya dalam menguraikan kebingungan yang ia rasakan saat menyusun rencananya ketika akan melakukan seminar proposal. Pernyataan ini disampaikan ketika sesi wawancara.

> *"... jadi aku dalam satu ketika itu pernah kayak aku bingung, ini sebelum sempro ya, pokoknya aku dulu itu yang penting selesain sempro dulu intinya begitu. Aku tuh dulu punya planning kayak bulan ini aku ngerjain sampai BAB ini, terus bimbingan berapa kali, terus bulan ini tuh nanti aku ngapain aja. Aku selalu menjadwalkan diriku dan nge-planning diriku untuk ke depannya, tapi kan kadang planning itu gak sesuai sama kegiatanku. Nah, biar*

[165] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[166] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[167] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

planning itu gak terlalu jauh pelaksanaannya sama planning-ku, jadi tak usahakan terus. Jadi aku dulu itu planning kalau aku tuh sempro di awal tahun, Januari, tapi karena itu kondisi sih sebenernya, proposalku udah selesai tapi karena kampus itu belum ambil jadwal, jadwalku itu masuknya ke Februari, jadi mundurnya gak terlalu jauh jadi satu bulan, jadi Maret awal."[168]

Selain itu, kegiatan ini juga membantunya dalam menemukan pembelajaran dari pengalaman yang telah ia alami, sehingga ia dapat melihat peristiwa dari sudut pandang yang lebih luas. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan FM ketika diwawancarai sebagai berikut.

"Iya (membantu memahami sesuatu lebih luas), tapi untuk yang ke ajaran agama atau hal-hal spiritual gitu enggak."[169]

"Seumpama hari itu aku bertemu dengan anak kecil yang ada di lampu merah. Di situ tuh hatiku itu ingin memberikan dia kayak uang, sedikit uang saku untuk membeli apa yang ia jajakan, tapi tindakan perilakuku tidak melakukan hal itu. Nah, setelah setelah sampai kost aku menulis apa yang aku lakukan hari ini aku tuh harusnya memberikan uang itu ke adeknya sehingga rasa menyesal itu juga ada, jadi setelah melakukan hal itu tuh aku jadi kayak oke besok kalau ketemu adeknya lagi bakal dikasih seperti itu. Jadi ada banyak hal yang diketahui setelah kita menulis di jurnal. Jadi kehikmahnya juga harusnya aku melakukan hal itu, tapi kok gak aku lakukan jadi penyesalan setelah tidak melakukan perilaku yang yang ada di dalam otakku, di dalam hatiku, tapi gak aku lakukan secara tindakan."[170]

2) Qalb *(Hati)*

Selama proses penyusunan skripsi, FM mengalami berbagai emosi akibat tekanan akademik, pekerjaan, maupun sosial. Untuk mengekspresikan emosinya tersebut, FM kadang menuangkannya dalam bentuk tulisan di memo, catatan, atau buku. Namun, jika emosi yang ia rasakan memiliki intensitas

[168] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[169] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[170] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.

yang lebih tinggi, biasanya akan ia tuangkan dalam sebuah lagu atau puisi. Dengan melakukan refleksi emosional tersebut, FM merasa terbantu dalam pengelolaan stres dan kecemasan yang ia alami. Hal ini ia sampaikan ketika sesi wawancara berikut.

> *"Emosi yang muncul itu yang pertama, stress terus juga marah, sedih, kecewa, dan selalu dipikirkan terus menerus karena tekanan-tekanan itu gitu. Untuk proses pengungkapannya, aku pertama melalui menulis perasaan. Biasanya aku nulis di memo atau catatan, kadang di buku. Terus habis itu, kadang kalau sampai sakit banget, kayak terlalu dalam, itu biasanya aku ungkapkan menjadi sebuah puisi atau sebuah lagu."*[171]
>
> *"Untuk pengaruhnya terhadap cara aku sendiri untuk menghadapi tantangan dalam hidup terutama akademik dan pekerjaan itu yang pertama, journaling itu bisa membantuku dalam mengelola stres soalnya journaling sendiri itu kan nanti nulis terus ditelaah, dievaluasi, dimana kita akan menjadi lebih fokus. Jadi untuk mengelola stres, mengelola kecemasan itu dengan journaling itu dapat diatasi."*[172]

FM menyampaikan bahwa ia belum pernah merefleksikan pengalaman penyusunan skripsi yang dikaitkan dengan aspek keagamaan dalam jurnalnya saat menghadapi kendala saat ingin bertemu dengan dosennya. Ia lebih memilih mengikuti arahan dosen pembimbing yang secara aktif menginformasikan waktu luang untuk bimbingan. FM kemudian menuliskan namanya sebagai bentuk ikhtiar agar dapat melakukan bimbingan. Pola penjadwalan ini dinilai FM sangat membantu, terlebih jika terjadi perubahan jadwal, dosennya juga memberi informasi untuk penjadwalan ulang. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikannya saat wawancara.

> *"Aku nek (kalau) dosen nggak bales-bales, karena kurang ibadah, kayaknya nggak deh. Cuman, aku mikirnya lebih ke waktu aja sih, dan lebih ngikut dosennya aja. Soalnya gini, nek (kalau) di bimbinganku itu dosbingku (dosen pembimbing) ngasih jadwal. Jadi, ada jadwal dalam*

[171] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.
[172] Wawancara dengan FM, 17 Mei 2025.

seminggu, itu setiap minggu mesti ada, mesti ada bimbingan. Nah, dalam seminggu itu tuh biasanya hari yang luang itu 3-4 hari dengan jam yang berbeda. Nah, itu tuh ada list-listan gitu loh. Kalau mau bimbingan itu ada list-listan. Misal dosenku free hari ini, jam ini sampai jam ini. Nah, nanti kita ngelist bimbingannya, mau jam berapa, berapa, kayak gitu. Itu juga termasuk ikhtiar, iya nggak sih? Maksudnya, kayak aku ikut ngelist, jadi aku menunggu selama itu, agar bisa bertemu dosen pembimbing untuk bimbingan. Terus, sebelumnya juga, mempersiapkan materi buat apa yang akan aku tanyakan dan apa yang akan aku sampaikan. Terus, keluh kesah segala macam, kayak gitu nek (kalau) aku. Aku dosbingnya enak masalahnya, gak sing neko-neko (gak yang macem-macem). Jadi, nek seumpama aku wes (udah) nge-list jadwalku biasanya bisa, kecuali dosenku tiba-tiba ada acara dadakan biasanya ngabarin nang (di) grup lagi ada acara jadi belum bisa bimbingan hari ini, jam segini."[173]

Meskipun belum secara eksplisit melakukan evaluasi spiritual dalam jurnalnya, FM menyatakan bahwa *journaling* tetap berkontribusi pada peningkatan spiritualitasnya. Ia merasakan ketenangan, kesabaran, dan ketabahan, karena meyakini bahwa segala ketentuan Allah adalah yang terbaik baginya, sebagaimana disampaikannya dalam wawancara.

"Journaling berkontribusi untuk meningkatkan spiritual terhadap Allah karena journaling sendiri itu membuat hati kita itu menjadi tenang dan buat kita itu jadi percaya (dengan semua ketentuan) Allah, yang dimana journaling itu bisa melihat banyak kesempatan untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan. Selain itu, journaling itu membuat kita itu makin lebih sabar dan tabah."[174]

3) Nafs *(Jiwa)*

Melalui *journaling*, FM terbantu dalam meningkatkan kesadaran diri terhadap sikap dan sifat negatif yang dimilikinya. Pernyataan ini disampaikan ketika sesi wawanacara berikut.

"Sikap negatife (negatifnya) itu aku terlalu egois sama diriku sendiri, kayak terlalu nge-push diriku sampai aku tuh

[173] Wawancara dengan FM, 14 Mei 2025.
[174] Wawancara dengan FM, 17 Mei 2025.

sakit. Itu sih sing (yang) paling tak sebelin, aku selalu membuat diriku memaksa, nek (kalau) aku tuh gak kuat tetap dilanjutin sampai diriku sakit dan itu malah membuang-buang waktu kan kalua sakit tuh sebenarnya. Terus juga lebih emosional ke orang lain, jadi aku gak bisa ngontrol emosi, orang lain yang kena. Cara ngeresponnya ya aku merenung pertamane (pertamanya), terus aku minta maaf ke orang itu yang kena sama aku, terus juga memperbaiki diri aja sih, memperbaiki diri (supaya) gak kayak gitu lagi, dan mencoba untuk mengerti keadaan saat itu."[175]

Selain itu, *journaling* memperluas pemahamannya terhadap karakter orang lain, sehingga ia lebih mudah menyesuaikan diri dalam interaksi sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataannya ketika sesi wawancara.

"... proses journaling itu dapat membantu aku dalam mengenali karakter seseorang, kenapa? Karena dalam akademik ada yang namanya bimbingan dengan dosen pembimbing jadi saat bimbingan itu aku harus mengenali bagaimana karakter dosen pembimbingku, sehingga aku harus menulis beberapa part (bagian) yang sekiranya nanti akan ditanyakan dan akan didiskusikan dengan pembimbing. Setelah itu journaling juga membantu aku dalam pekerjaan untuk mengenali banyak klienku, karena gak semua klien itu bisa ditangani dalam satu karakter karena klien itu manusia dan banyak orang, sehingga aku dapat bertemu dengan banyak karakter, sehingga di situ aku selalu menelah orang yang seperti ini, cara penangannya bagaimana, untuk pengelolaan emosi, pengelolaan nada bicara, pengelolaan cara berbicara, dan cara berperilaku."[176]

Aktivitas ini turut mendukung pengembangan kemampuan pengendalian diri, serta membantu FM dalam mengidentifikasi perilaku dan kebiasaan yang perlu diperbaiki. Kegiatan ini juga memberikan efek menenangkan, karena membantu FM menyadari kesalahan yang telah diperbuat dan mencegahnya mengulangi tindakan yang dapat menyakiti orang lain di kemudian hari.

[175] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[176] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.

Pernyataan ini sesuai dengan apa yang disampaikan FM ketika wawancara.

> *"... journaling sendiri itu menuliskan apa yang aku lakukan, apa yang aku rasakan, apa yang aku lihat hari itu juga, lalu aku evaluasi diri bagaimana kok aku hari ini apakah ada yang perlu aku perbaiki untuk esok hari, sehingga dari evaluasi tersebut aku mendapatkan ketenangan jiwa karena aku tahu di mana letak kesalahanku, di mana harus aku lakukan dan tidak aku lakukan, dan bagaimana aku menghadapi banyak orang, begitu. Jadi setelah proses menulis journaling aku mengevaluasinya setelah itu aku akan menerapkan di esok hari. Apabila aku masih melakukan hal yang salah perkataan salah, perilaku yang salah aku akan selalu mengingatkan diriku bahwa sifat dan karakter seseorang itu tuh bakal beda-beda, tapi kita bisa cegah dengan cara kita menulis apa yang salah pada diri kita, apa yang tidak baik pada diri kita, sehingga itu akan membuat kita menjadi lebih tenang dan tidak menyakiti hati orang lain."*[177]

FM menambahkan bahwa *journaling* tidak memberikan perubahan yang signifikan secara instan terhadap dirinya, mengingat proses perubahan sifat dan karakter seseorang memerlukan waktu dan tidak dapat terjadi secara langsung. Ia memandang bahwa manfaat *journaling* lebih bersifat bertahap dan membutuhkan konsistensi dalam praktiknya agar mendapatkan manfaat yang lebih terasa. Hal ini sesuai dengan pernyataannya ketika sesi wawancara.

> *"... untuk perubahan signifikan sepertinya tidak karena journaling sendiri itu menurutku bisa mengubah seseorang secara perlahan karena sifat dan karakter seseorang itu tidak bisa diubah langsung 180 derajat atau 360 derajat, tapi pelan-pelan 10 persen, 15 persen, 20 persen sehingga mendapatkan cara dan pola pikir yang baik sehingga berperilaku dengan baik, walaupun dalam dirinya itu masih ada karakter yang kurang baik karena tidak ada semua manusia itu yang sempurna."*[178]

[177] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.
[178] Wawancara dengan FM, 9 Mei 2025.

Meskipun FM tidak secara khusus mengevaluasi aspek spiritual dalam praktik *journaling*-nya, kegiatan ini tetap memberikan manfaat signifikan dalam proses *muhasabah* terhadap ucapan, tindakan, dan perilaku sehari-hari. Melalui *journaling*, FM merasakan ketenangan, kesabaran, dan ketabahan yang berakar dari keyakinannya terhadap ketentuan Allah. Hal ini membantunya dalam mengelola stres dan kecemasan, baik dalam menghadapi tantangan akademik maupun pekerjaan, sehingga ia dapat menjalani perannya sebagai mahasiswa dan pekerja secara lebih fokus dan produktif.

Journaling juga berfungsi sebagai media katarsis untuk meredakan emosi negatif akibat tekanan-tekanan tersebut, seperti kekecewaan, kesedihan, dan kemarahan. Selain itu, *journaling* turut mendorong peningkatan motivasi, pola pikir yang lebih positif, serta pengambilan keputusan yang lebih bijak dan matang dalam kehidupan sehari-hari subjek FM.

Dengan demikian, *journaling* yang digunakan sebagai media *muhasabah* untuk mengatasi *academic burnout* membantu FM dalam mengelola emosi, perasaan, dan stres yang muncul selama penyusunan skripsi. Selain itu, *journaling* juga membantu FM dalam mencatat target, tujuan, dan rencana yang akan dilakukannya di masa mendatang, meliputi dalam hal penyusunan skripsi, pekerjaan, dan rencana sehari-harinya.

b. Bentuk-bentuk *Muhasabah* yang Muncul dalam Proses *Journaling*

1) *Muhasabah* Sebelum Melakukan Amal atau Perbuatan

Dalam praktik *journaling* yang dilakukan, FM tidak secara eksplisit menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan aspek keagamaan. Meskipun demikian, *muhasabah* terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk evaluasi terhadap perilaku dan tindakan, telah terdokumentasi dalam jurnalnya. FM juga memanfaatkan *journaling*

sebagai media untuk mempertimbangkan berbagai hal sebelum diambil keputusannya, serta sebagai sarana pencatatan target, tujuan, dan rencana ke depan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun pekerjaan. Pernyataan ini sesuai dengan yang diungkapkannya dalam sesi wawancara.

> *"Aku ada journaling-ku itu selalu aku bikin planning jadwalku, targetkulah intinyalah, targetku ke depannya itu kayak gimana... "*[179]
>
> *"Mencatat planning ke depane (ke depannya) mau gimana walaupun ga sesuai planning. Kaya aku mencatat alur studiku dan jadwalku setiap minggunya. Kaya aku buat planning kegiatan mulai dari nyusun proposal, bimbingan, revisian, sempro, nyusun bahan penelitian, beli bahan penelitian, penelitian, nyusun bab 4 dan 5, dan lain-lain sampe akhir nanti."*[180]

Saat ini, pertimbangan utama FM dalam mengambil suatu keputusan lebih banyak berfokus pada urusan akademik dan pekerjaan. Hal ini disampaikan oleh FM dalam sesi wawancara berikut.

> *"Tapi di sisi lain juga diberikan pertimbangan terhadap pekerjaanku. Dengan cara mengurangi kuantitasnya tiap bulan, agar fokusku lebih besar ke studiku.... Terus nek (kalau) yang menjadi pertimbangan itu karena aku harus menyelesaikan studiku biar aku tuh gak lama-lama di Semarang, ben (biar) aku tuh gak ngerasain lagi kuliah sambil kerja kayak gini."*[181]

2) *Muhasabah* Setelah Melakukan Amal atau Perbuatan

a) Mengevaluasi ketaatan yang kurang atas hak Allah

Meskipun dalam penulisan jurnalnya FM tidak secara eksplisit menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan ibadah, ia mengungkapkan bahwa dirinya pernah mencatat kebaikan-kebaikan yang telah ia lakukan. Hal ini disampaikan FM dalam sesi wawancara berikut.

[179] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[180] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[181] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

”Kayaknya nggak pernah dituliskan, tapi untuk menuliskan tentang kebaikan mungkin pernah kayak hari ini aku memberikan beberapa makanan untuk berbuka puasa kepada orang lain atau kayak gimana itu pernah dituliskan di journaling... ”[182]

Namun demikian, FM menyampaikan bahwa ketika melakukan ibadah ada kalanya ia merasa sangat dekat dengan Allah. Dalam momen tersebut, ia adukan dan ceritakan semua apa yang ia alami, bahkan sampai ia menangis karena merasa beban yang ditanggung begitu berat. FM juga menyatakan bahwa ia menyerahkan segala urusannya kepada Allah dan memohon kemudahan, khususnya terkait proses penelitian yang sedang ia lakukan saat ini. Pernyatan ini ia sampaikan ketika sesi wawancara.

” Kalau beribadah sih sempat kayak di fase aku udah capek banget, terus ngerasanya kayak deket banget sama Allah terus minta kepada Allah kayak Ya Allah buat dilancarkan, aku udah capek penelitian kan, harus ngulang lagi, harus cari sampel lagi, ngulang dari awal, menghabiskan banyak waktu, menghabiskan banyak biaya lagi. Kek Ya Allah, capek gitu loh. Capek, rasanya capek. Jadi, hal-hal yang ditulis di jurnal itu kebanyakan yang aku juga ngerasain capek juga di situ. Jadi, kan kegiatannya lumayan banyak ya, rasanya tuh capek, gak ada istirahatnya. Kayak, Ya Allah sekali aja aku dikasih kesempatan, dikasih waktu, yang waktunya itu free untuk aku istirahat, untuk aku me-time, gak sing (yang) mikirin terus. Walaupun aku istirahat pun, otakku selalu mikir tentang perkulihan, terus habis itu mikirin tentang cari uang, jadi gak ada hentinya gitu loh. Tapi ya, aku bersyukur dari hal itu, aku jadi lebih berpikir untuk jadi lebih dewasa. Tapi ya, selama beribadah, ada di fase aku bener-bener kayak, aku sangat-sangat dekat dengan Allah, sangat-sangat semuanya tuh kayak, aku aduin, aku ceritain, sampai bener sih aku nangis, karena emang udah terlalu berat gitu loh. Tapi, nek (kalau) everyday kayak yaudah, biasa aja. Terus juga minta buat dilancarin, minta buat terus kayak, kalau sedih terus tuh kayak gak ada habisnya. Malah di itu tuh, pas buat suruh ngulang penelitian tuh aku kayak, Ya Allah aku tuh udah capek harus ngulang penelitian, gini-gini segala macam.

[182] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.

Tapi aku udah gak ada waktu buat nangis lagi, karena harus ada yang harus aku kerjain buat menyelesaikan hal ini gitu."[183]

b) Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan

Selain itu, *journaling* yang dilakukan FM membantunya dalam menyadari dan mengevaluasi tindakan-tindakan yang sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan, mengingat waktu luangnya saat ini terbatas karena harus membagi fokus antara penyusunan skripsi dan pekerjaan. Melalui proses ini, *journaling* juga berperan dalam merefleksikan setiap tindakannya secara lebih mendalam. Pernyataan ini sesuai dengan apa yang disampaikan FM ketika sesi wawancara berikut.

" ... aku tuh lebih ke healing sih mungkin ya. Kok aku gur (cuma) pergi main, nek (kalau) nggak yo cuma scroll TikTok, scroll Instagram. Haruse (harusnya) kan waktu itu bisa dipakai buat nyelesein skripsi gitu lho, kok aku bisa melakukan hal yang sia-sia kayak gitu sih. Padahal kan waktu luangku gak yang terlalu banyak, harusnya itu tuh bisa tak buat nyelesein skripsi gitu. Responnya yang pertama merenung mikir, kenapa kok tindakan itu aku lakukan atau gak aku lakukan gitu loh padahal kan harusnya aku bisa melakukan hal itu untuk hal yang lain kayak gitu. Respon yang pertama yang pertama itu kayak merenung, tiba-tiba mikir dan overthinking."[184]

c) Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari

Dalam penulisan jurnalnya, FM juga menuliskan mengenai kebiasaan harian yang tampaknya biasa saja, tetapi yang jika dilakukan terlalu banyak dapat merugikannya, terutama dalam hal waktu. Sebagaimana ketika diwawaancarai berikut.

"Kegiatan sehari-hari seperti scrolling media sosial pasti iya karena pekerjaanku juga salah satunya di media sosial, tapi kadang terdistract untuk scrolling media sosial itu di

[183] Wawancara dengan FM, 12 Juni 2025.
[184] Wawancara dengan FM 28 April 2025.

> *Instagram maupun TikTok, reels maupun FYP TikTok itu tuh kadang yang bikin lupa waktu sehingga itu membuat waktu kita sia-sia, sehingga hal tersebut tuh perlu dihindari. Padahal setelah aku udah masuk lab itu tuh aktivitas tersebut itu udah berkurang karena lebih sering digunakan untuk menyicil membuat bab empat dan juga membaca-baca jurnal untuk menge-lab besoknya dan juga mempersiapkan bahan untuk bimbingan. Jadi yang bikin tidak bermanfaat ya social media, scrolling, dan juga itu yang bisa bikin kita lupa waktu itu, juga bikin tidur larut dan hal yang gak berguna aja kayak gitu sebenernya. Jadi waktu kita itu, waktu istirahat kita sangat di-cut-in (kepotong) sama hal tersebut. Padahal itu bisa untuk istirahat, bisa untuk hal lain, dan juga bisa untuk kayak mereview diri hari itu sendiri dan juga preparing buat kerjaan."*[185]

Melalui praktik *journaling*, FM merasa terbantu dalam proses mengenal diri secara lebih mendalam, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan empati. Hal ini sejalan dengan pernyataannya dalam kutipan wawancara berikut.

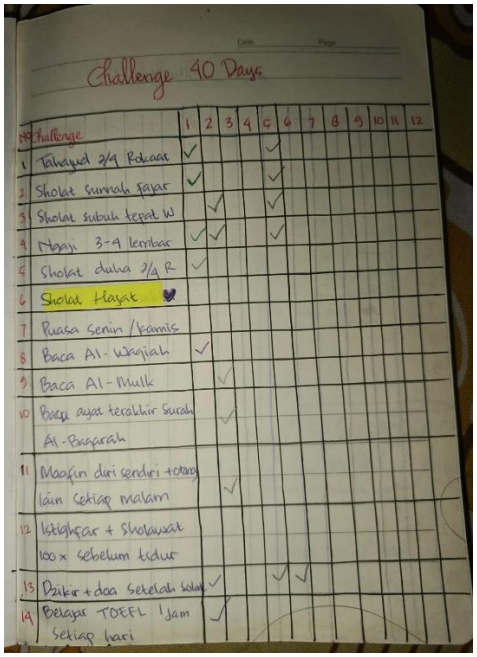
> *"Yang pertama itu membantu buat mengenal diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan diri, dilanjut mengembangkan empati. Dimana mengenal diri sendiri dengan cara merefleksikan diri melalui beberapa hal seperti pikiran, perasaan, dan pengalaman yang ditulis dalam journaling, lalu meningkatkan kepercayaan diri dapat dilihat dari terbentuknya pola pikir agar kita menjadi lebih baik, dan mengembangkan empati dilihat dari seberapa besar journaling mengendalikan dan menerima emosi."*[186]

2. Subjek II

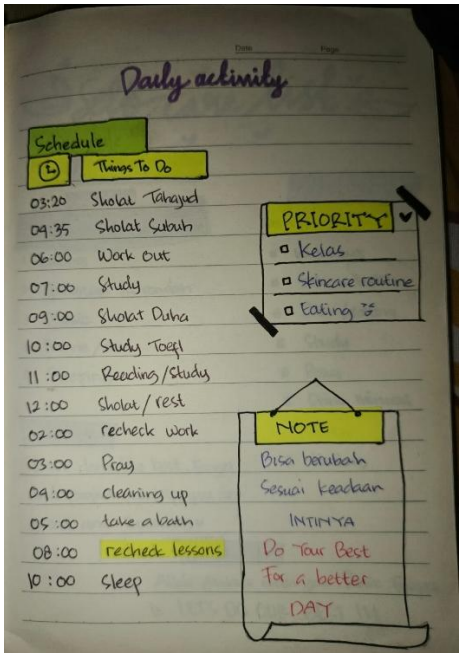
a. Gambaran Proses *Journaling* sebagai Media Muhasabah dalam Mengatasi *Academic Burnout*

Agar tetap produktif dalam kesehariannya, NA memanfaatkan salah satu bentuk *journaling*, yaitu *bullet journal*. Bentuk *journaling* yang NA lakukam dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.

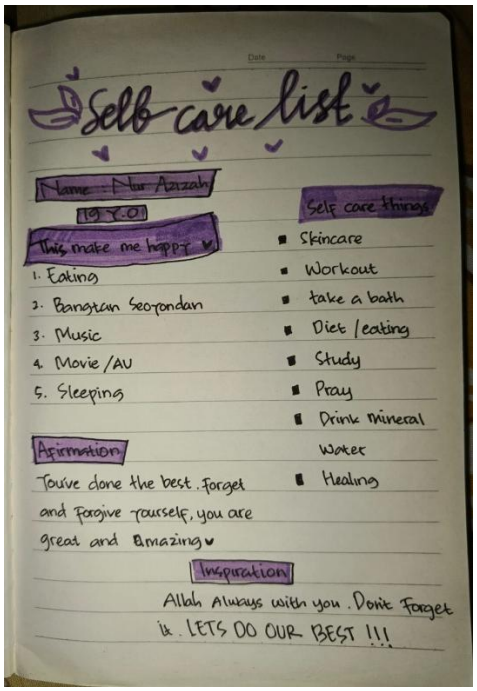
[185] Wawancara dengan FM, 28 April 2025.
[186] Wawancara dengan FM, 17 Mei 2025.



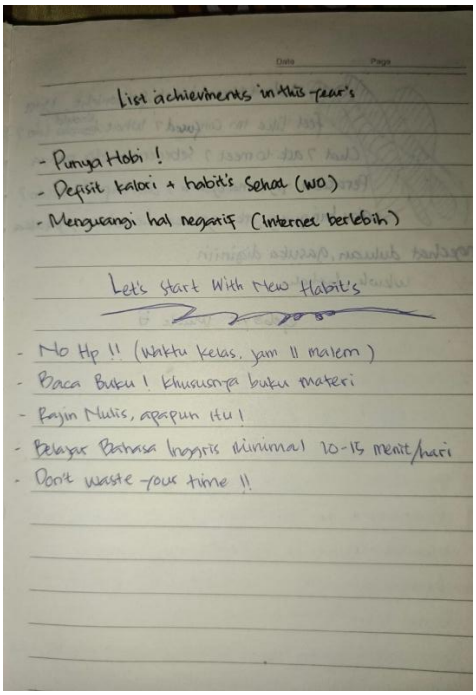
Gambar 3. 5 Penulisan *Daily Challenge* dalam *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 3. 6 Penulisan Rencana Harian dalam *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 3. 7 Penulisan *Self Care List* dalam *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 3. 8 Penulisan *List Achievements* dalam *Journaling* yang Dilakukan oleh NA

Journaling ini dimanfaatkan NA sebagai sarana untuk merancang batasan aktivitas harian atau yang biasa disebut dengan *daily challenge*, termasuk hal-hal yang perlu dan tidak perlu dilakukan agar lebih disiplin serta rencana kegiatan harian, meskipun diakui bahwa apa yang sudah dituliskan tidak selalu dilakukan secara konsisten. *Journaling* juga digunakan oleh NA untuk menuliskan *self care list* atau perawatan diri serta kata-kata motivasi dan afirmasi. Di samping itu, *journaling* juga digunakan NA untuk menuliskan apa saja pencapaian yang sudah dicapai dalam kurun waktu tertentu atau yang biasa disebut dengan *list achievements*. Hal ini sesuai dengan gambar di atas.

Dalam menjelaskan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* dalam konteks tasawuf, hubungan antara *journaling* dan *muhasabah* dapat dijelaskan melalui pemikiran Imam Al-Ghazali tentang akal (‘*aql*), hati (*qalb*), dan jiwa (*nafs*). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti akan menguraikan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* pada subjek NA, yaitu sebagai berikut.

1) ‘*Aql* (Akal)

NA mengungkapkan bahwa *journaling* tidak selalu berpengaruh langsung terhadap pengambilan keputusannya ketika mengalami kebingungan, karena ia terkadang merasa enggan untuk menjalankan rencana yang telah dituliskan. Namun, ia tetap berusaha merealisasikan rencana tersebut meskipun kadang berakhir tidak ia lakukan. Meskipun demikian, *journaling* tetap membantunya dalam mengevaluasi keputusan dan tindakan sehari-hari, apakah sudah sesuai atau perlu diperbaiki. Pernyataan ini disampaikan dalam sesi wawancara.

> *”Enggak lah pasti, misal kita nulis pengen ini ini, tapi kan besokannya kita nggak tahu nggak sih. Pasti kita ada rasa males. Tapi ya tetap diusahakan, walaupun sekali dua kali terus nggak jalan lagi.”*[187]

[187] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

"... terbantu. Misal aku udah nulis gini-gini kan semalemnya, terus besok paginya, "Oh iya aku belum ngelakuin ini", gitu. Terus walaupun di sela-sela itu kek pengen, "Ah udah ah gampang entar mulai lagi mulai lagi dari besok lagi."[188]

"Iya, kayak kebiasaan main hp atau perilaku yang sebenarnya aku tahu itu gak boleh dilakukan terus-terusan."[189]

Journaling membantu NA dalam memandang peristiwa dari perspektif yang lebih luas, termasuk dalam aspek keagamaan, sehingga ia dapat menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan perintah Allah. Namun, dalam konteks penyusunan skripsi, ia belum pernah secara spesifik menuliskan refleksi keagamaan tersebut, meskipun hal itu sempat terlintas dalam pikirannya. Hal ini ia sampaikan ketika wawancara berikut.

"... pasti lah. Kan kalau kita nulis juga kadang kita ngingat-ngingat perasaan kita waktu ngelakuin itu kan. Untuk nilai atau ajaran agama ya sometimes (kadang-kadang), misal harusnya aku nggak ngelakuin ini, (soalnya) ini dosa gitu-gitu."[190]

" Kalo ditulis gak pernah sih, tapi kalo kepikiran mah pasti ada."[191]

2) *Qalb* (Hati)

Selain sebagai alat perencanaan, *journaling* juga berfungsi sebagai media pelengkap dalam mengungkapkan emosi dan perasaan yang timbul akibat tekanan akademik maupun sosial. Meskipun NA lebih sering mengekspresikan emosinya dengan bercerita kepada teman atau mencari distraksi melalui media sosial, *journaling* tetap menjadi alternatif dalam menyalurkan tekanan emosional yang dirasakannya selama proses penyusunan skripsi dan bekerja. Hal ini ia sampaikan ketika sesi wawancara.

"Ya paling kek hari ini melakukan apa, besok pengen ngelakuin apa, terus kayak ada hal-hal yang nggak pengen aku lakuin buat 40 hari ke depan, 100 hari ke depan gitu-gitu,

[188] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[189] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[190] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[191] Wawancara dengan NA, 14 Mei 2025.

yang kek harusnya aku nggak boleh melakukan ini terus-terusan jadi pengen stop, kayak nge-challenge diri,tapi gagal lagi gagal lagi"[192]

"Kalau aku kan nek (kalau) perasaan-perasaan begitu lebih ke takut, takut sama sedih. Pengungkapan emosinya ya paling cerita ke temen, terus dialihin ke hal-hal yang kayak scroll TikTok, atau main paling begitu."[193]

"... (misal) aku lagi sebel banget terus aku nulis-nulis sesuatu."[194]

"Terus meresponnya ya udah pertama ditulisin aja dulu, kalau suatu saat kejadian lagi harusnya nggak begitu. Misalnya kalau di kerjaan harusnya aku nggak marah sama temenku (karena) masalah sepele, ..."[195]

Dalam sesi wawancara, NA mengungkapkan bahwa bentuk ikhtiar yang ia lakukan dalam proses penyusunan skripsi saat ini adalah dengan mengikuti arahan dari dosen pembimbing. Ia juga menyampaikan bahwa dirinya kini cenderung mengerjakan skripsi hanya ketika merasa ingin, karena mengalami kesulitan untuk fokus dan konsentrasi. NA merefleksikan hal tersebut sebagai akibat dari menurunnya kedekatan spiritual dengan Allah, yang menurutnya disebabkan oleh ibadah yang tidak lagi serajin saat masih berada di lingkungan pondok pesantren serta tertutup oleh dosa. Pernyataan ini NA sampaikan ketika sesi wawancara.

"Ikhtiarnya gimana? Gatau, aku cuma ngerjain kalo pengen ngerjain. Ngikut dosen aja sih biasanya, misal minggu ini gak bisa ya minggu besok. Kayak misal sekarang susah banget buat mikir, makin lemot, susah buat fokus ngrasanya kek karena aku gak sedeket itu sama Allah ga serajin dulu pas di pondok ibadahnya dan ketutup banyak dosa aja sekarang."[196]

Melalui *journaling*, NA menyampaikan bahwa kegiatan ini membantunya merasa lebih dekat dengan Allah dan menyadari perlindungan-Nya dari hal-hal tak terduga. Selain itu, kegiatan ini juga membantunya menemukan hikmah dan pelajaran dari

[192] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[193] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[194] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[195] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[196] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

berbagai pengalaman. Pernyataan ini disampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Misal kita nulis pengalaman yang ternyata bikin kita sadar kalo di pengalaman itu Allah bener-bener ngejagain kita dari hal yang gak disangka-sangka."*[197]
>
> *"Iya, (misal) aku lagi sebel banget terus aku nulis-nulis sesuatu. Kan jadi rasanya kayak "oh harusnya nggak gini, harusnya kalau dia gini aku gini gini". Terus ya ada aja kesimpulan yang bisa diambil kalau kita nulis sesuatu."*[198]

3) *Nafs* (Jiwa)

Journaling juga membantu NA menyadari sifat atau sikap negatif dalam dirinya, seperti kecenderungan melampiaskan amarah kepada rekan kerja karena hal sepele. Melalui refleksi ini, ia menjadi lebih dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi situasi serupa karena telah memahami bahwa perilaku tersebut tidak tepat untuk dilakukan. Hal ini sesuai dengan pernyataan NA ketika sesi wawancara.

> *"Kek kan waktu nulis kita tahu perlakuan ini salah, harusnya gini-gini, harusnya gak boleh gini-gini. Terus meresponnya ya udah pertama ditulisin aja dulu, kalau suatu saat kejadian lagi harusnya nggak begitu. Misalnya kalau di kerjaan harusnya aku nggak marah sama temenku (karena) masalah sepele, terus pas kejadian lagi harusnya lebih tenang nggak yang marah-marah lagi."*[199]

Penulisan jurnal membantu NA dalam mengembangkan karakter melalui pembentukan pola pikir yang lebih positif. Sebagai contoh, ia menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah atau menyadari kebiasaan yang kurang bermanfaat, yang sebelumnya cenderung direspons dengan amarah. Dengan demikian, *journaling* berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin, meskipun efektivitasnya juga dipengaruhi oleh intensitas

[197] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[198] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[199] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

emosi yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan NA ketika diwawancarai.

> *"... misal kita gak boleh ngelakuin kebiasaan itu terus kan, ya misalkan kayak marah-marah atau apa, terus ditulis nih, mesti kayak ada kepikiran buat kita gak boleh begitu terus, mau gak mau harus berubah, ya gitu."*[200]
>
> *"Ya kadangg tenang. Tapi lebih ke tergantung ya, tergantung intensitas emosi yang dirasakan gimana."*[201]

Selain itu, NA juga menyampaikan bahwa *journaling* tidak secara signifikan mengubah dirinya, tetapi memberikan dampak secara bertahap, seperti membantu meningkatkan produktivitas dan kedisiplinan, khususnya dalam hal ketepatan waktu dalam melaksanakan shalat. Pernyataan ini sesuai apa yang NA sampaikan ketika wawancara berikut.

> *"Nggak yang signifikan, paling ya perubahan sedikit-sedikit, kayak jadi lebih produktif sama disiplin. Misalnya pas shalat biasanya di akhir direpel, kayak maghrib sama isya, maghribnya paling terakhir isyanya paling awal atau gantian maghribnya paling awal isya paling akhir."*[202]

Dalam praktik *journaling* yang dilakukan, NA telah menerapkan *muhasabah* meskipun sebagian besar refleksi tersebut masih bersifat dalam ranah pemikiran dan belum sepenuhnya dituangkan dalam bentuk tulisan. Aktivitas ini berkontribusi dalam mengevaluasi rutinitas harian serta memperluas cara pandangnya terhadap berbagai peristiwa, termasuk dari sisi spiritual, sehingga ia mampu menghindari perilaku yang tidak sejalan dengan ajaran agama.

Di samping itu, *journaling* berfungsi sebagai media katarsis untuk meredakan emosi negatif akibat tekanan akademik dan sosial, seperti ketakutan, kesedihan, dan kemarahan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran NA akan bentuk perlindungan Allah dalam berbagai situasi tak terduga, yang secara tidak langsung

[200] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[201] Wawancara dengan NA, 9 Mei 2025.
[202] Wawancara dengan NA, 9 Mei 2025.

mendorongnya untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Melalui proses ini, NA terbantu dalam mengenali dan mengelola sifat negatif dalam dirinya, sehingga terbentuk pola pikir yang lebih positif, pengendalian diri yang lebih baik, serta ketenangan batin karena dapat menghindari tindakan yang berpotensi menyakiti hati orang lain.

Dengan demikian, *journaling* yang digunakan sebagai media *muhasabah* untuk mengatasi *academic burnout* dapat membantu NA dalam pengungkapan emosi dan perasaan selama proses penyusunan skripsinya, serta digunakan sebagai sarana untuk merancang batasan aktivitas harian, termasuk hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan agar lebih disiplin dalam mengatur waktu karena harus membagi waktu dan fokusnya untuk dua hal, yaitu penyusunan skripsi dan bekerja, serta membantunya dalam mengevaluasi pelaksanaan ibadahnya. Meskipun diakui bahwa upaya tersebut tidak selalu berhasil karena kurangnya konsistensi dalam pengamalannya.

b. Bentuk-bentuk *Muhasbah* yang Muncul dalam Proses *Journaling*

1) *Muhasabah* Sebelum Melakukan Amal atau Perbuatan

Journaling yang dilakukan NA telah mencakup aspek keagamaan, meskipun refleksi spiritual tersebut masih lebih sering berada pada ranah pemikiran dan belum sepenuhnya dituangkan dalam bentuk tulisan, sebagaimana yang diungkapkan NA Ketika diwawancarai.

> *"Kalo ditulis gak pernah sih, tapi kalo kepikiran mah pasti ada "*[203]

> *"Untuk nilai atau ajaran agama ya sometimes (kadang-kadang), misal harusnya aku nggak ngelakuin ini, (soalnya) ini dosa gitu-gitu."*[204]

[203] Wawancara dengan NA, 9 Mei 2025.
[204] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

"Misal kita nulis pengalaman yang ternyata bikin kita sadar kalo di pengalaman itu Allah bener-bener ngejagain kita dari hal yang gak disangka-sangka."[205]

Meskipun demikian, kegiatan *journaling* cukup membantu NA dalam mempertimbangkan berbagai hal sebelum mengambil tindakan. Namun, dari apa yang telah ia tuliskan tidak selalu berjalan sesuai rencana, karena NA mengakui masih kesulitan melepaskan kebiasaan-kebiasaan hariannya. Pernyataan ini disampaikannya saat sesi wawancara.

"... yang jadi bahan pertimbangan kebiasaan, karena udah kebiasaan jadi susah buat keluar dari zona nyaman. Jadi kalau meh (mau) nulis pengen berubah gini gini gini, tapi kita gak bisa ngelepasin kebiasaan kita. Ya misal kek kebiasaanku hari-hari begini, kalau aku mau melakukan ini otomatis aku harus meninggalkan kebiasaanku. Kalau misalnya aku mau berubah, tapi aku udah PW (posisi wenak, merasa sudah nyaman) nih sama kebiasaanku yang misalnya scroll TikTok, tapi aku pengen melakukan perubahan itu. Jadi, aku mikir nanti kalau gini-gini, aku bakal mengorbankan kebiasaanku yang aku senangi."[206]

2) *Muhasabah* Setelah Melakukan Amal atau Perbuatan

a) Mengevaluasi ketaatan yang kurang atas hak Allah

Dalam praktik *journaling* yang dilakukan, NA belum pernah secara eksplisit menuliskan pengalaman ibadah maupun kebaikan yang pernah dilakukan. Namun, ia mengakui bahwa refleksi terkait hal tersebut pernah muncul dalam pikirannya. NA cenderung memanfaatkan *journaling* sebagai sarana untuk meningkatkan semangat beribadah, misalnya melalui pembuatan *bingo challenge* ibadah. Meskipun pelaksanaannya tidak selalu berhasil, upaya tersebut menunjukkan adanya niat untuk memperbaiki diri. Hal ini sesuai dengan pernyataannya dalam sesi wawancara.

"Sejujurnya enggak sih, belum pernah. Tapi, kalau merenungkan ibadah itu sudah ikhlas atau sesuai dengan ajaran agama kayaknya pernah-pernah saja. Tapi kalau

[205] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[206] Wawancara dengan NA, 29 April 2025..

dituliskan, enggak, paling lebih ke men-challenge diri sendiri biar lebih giat beribadah gitu-gitu kayak pas Ramadhan gitu misal ya walaupun gak jalan juga ujung-ujungnya."[207]

Namun demikian, NA menyampaikan bahwa ibadah memberinya ketenangan karena merasa telah menunaikan kewajiban, meskipun ia mengaku menjalankannya dengan perasaan yang cenderung datar. Saat ini, NA merasa hubungannya dengan Allah agak menjauh, yang ia kaitkan dengan kesibukan bekerja dan tekanan menyelesaikan skripsi, sehingga pikirannya sering kali terpecah. Karena itu, ia menjalankan ibadah secara seadanya. Pernyataan ini disampaikan NA dalam sesi wawancara.

"Rasanya biasa aja. Tenang kek udah melakukan kewajiban. Kalo baru-baru ini engga yang ngerasa deket, malah lagi ngrasa jauh karena sibuk kerja, pikiran kemana-mana buat mikirin skripsi jadi kek sholat seadanya."[208]

b) Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan

Dalam praktik *journaling* yang dilakukan, NA pernah mencatat beberapa tindakan yang menurutnya sebaiknya dihindari. Hal ini sejalan dengan pernyataannya dalam kutipan wawancara berikut.

"... (contohnya) nggak main HP sebelum tidur sama (setelah) bangun tidur. Aku inget banget aku pernah nulis aku nggak boleh main HP setelah jam 11 (malam), tapi nyatanya sampai subuh pun aku masih main HP. Untuk responnya ya mulai ngurangin jamnya, misal biasa sampai jam 03.00 nanti jam 02.00 udah mulai gak HP-an, ..."[209]

c) Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari

Selain dimanfaatkan untuk merefleksikan tindakan yang sebaiknya ditinggalkan, NA juga menyampaikan bahwa *journaling* digunakan untuk merenungkan kebiasaan sehari-hari yang sekilas

[207] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[208] Wawancara dengan NA, 12 Juni 2025.
[209] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.

tampak biasa, tetapi jika dilakukan secara berlebihan dapat berdampak kurang baik. Melalui proses penulisan tersebut, NA mengakui munculnya perubahan sudut pandang terhadap kebiasaan tersebut, meskipun pada akhirnya ia tetap melakukannya karena sudah menjadi bagian dari rutinitas yang sulit ditinggalkan. Pernyataan ini sesuai dengan apa yang NA sampaikan ketika sesi wawancara.

> *"HP-an sama bangun tidur siang, soale (soalnya) tidur malam (terlalu malam) jadinya bangunnya siang. Kan itu biasa, tapi sebenernya nggak boleh kan. Kalau perubahan pandangan ya pernah, perubahan pandangan sih ada, yaa tahu kalau beberapa rutinitas itu gak baik dilakuin terus-terusan, tapi ya namanya juga kebiasaan jadi tetep aja dilakuin."*[210]

NA juga menambahkan bahwa *journaling* membantunya dalam memahami dan menerima dirinya. Namun, ia mengakui bahwa proses penerimaan diri tersebut tidak selalu konsisten, terkadang ia dapat menerima dirinya dengan lapang, tetapi di lain waktu masih merasa kesulitan. Hal ini ia sampaikan ketika sesi wawancara.

> *"Karena dengan journaling kita nulis apa yang dilakuin, perasaan kita saat itu juga jadi kita lebih tau perasaannya. Jadi ya kek lebih mengenal diri sendiri, tapi kalo menerima ga menerima rasanya tiap hari kadang menerima kadang ada sisi yang gak bisa diterima."*[211]

[210] Wawancara dengan NA, 29 April 2025.
[211] Wawancara dengann NA, 17 Mei 2025.

BAB IV
ANALISIS DATA

A. Analisis Proses *Journaling* Sebagai Media *Muhasabah* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda yang Mengalami *Academic Burnout*

Mahasiswa dengan peran ganda adalah individu yang secara aktif menjalani dua peran utama sekaligus, yaitu sebagai peserta didik di perguruan tinggi dan sebagai tenaga kerja di dunia kerja formal atau informal. Mahasiswa yang menjalani kedua peran ini memiliki kerentanan tinggi terhadap kondisi *academic burnout*. Salah satu alternatif strategi yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan kondisi tersebut adalah melalui kegiatan *journaling*, yaitu aktivitas mengekspresikan emosi, perasaan, serta pengalaman sehari-hari dalam bentuk tulisan atau visual seperti gambar.[212]

Journaling dapat memfasilitasi pengekspresian emosi dan perasaan yang muncul akibat tekanan-tekanan selama proses penyelesaian studi dan bekerja.[213] Selain itu, menurut Van Horn, R., dan Freed, S., (2008) dalam Aliarosa (2019) menjelaskan bahwa *journaling* dapat digunakan untuk mengevaluasi keputusan, pemikiran, perilaku, tindakan, dan perkataan dalam kehidupan sehari-hari.[214] Pengevaluasian ini bermanfaat untuk pengenalan dan pemahaman emosi dan perasaan, bahkan dapat digunakan juga untuk menilai apakah tindakan, perilaku, dan perkataan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari sudah sesuai dengan norma sosial maupun ajaran dalam suatu agama.[215] Dalam ajaran Islam sendiri,

---

[212] Syaila dan Rustyawati, ”Berbicara dengan Tulisan” Sebagai Upaya Mengatasi Burnout pada Karyawan’, *Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No. 1* (2023). Diakses pada 9 Desember 2024, dari https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908. h. 431

[213] Sonya Tria Arini dan Rosa Karnita, “Kajian Perancangan Visual Journaling Sebagai Terapi Stres dan Kecemasan Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Citrakara, Vol. 7, No. 1* (2025). Diakses pada 22 Mei 2025, dari https://publikasi.dinus.ac.id/index.php/citrakara/article/view/12202, h. 34

[214] Windasari Aliarosa, ”Pengaruh Pendekatan *Reflective Journaling* Terhadap Nilai Evaluasi Mahasiswa pada Mata Kuliah Keperawatan Anak di STIKES Budi Luhur Cimahi”, *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan, Vol. 12, No. 2* (2019). Diakses pada 22 Mei 2025, dari DOI: https://doi.org/10.62817/jkbl.v12i2.62, h. 142

[215] Janet Civitelli, ”How to use journaling to make decisions”, Remote-First Teaching, 2025 Januari 2025. Diakses pada 22 Mei 2025, dari https://www.remotefirstcoaching.com/blog/how-to-use-journaling-to-make-decisions.

terdapat konsep evaluasi diri yang disebut dengan *muhasabah*. *Muhasabah* merupakan introspeksi, mawas diri atau meneliti diri, yang berarti menilai dan menghitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap waktu.[216]

Journaling melibatkan proses kognitif yang membantu individu memahami diri, membangun perspektif baru terhadap masa lalu dan masa depan, serta mengekspresikan perasaan secara terbuka.[217] [218] *Muhasabah* juga merupakan proses kognitif yang berfokus pada evaluasi diri dan penilaian terhadap tindakan berdasarkan ajaran agama, guna mendorong perubahan perilaku positif.[219] Keduanya memiliki kesamaan sebagai wadah refleksi dan evaluasi diri. Dalam konteks tasawuf, hubungan antara *journaling* dan *muhasabah* dapat dijelaskan melalui pemikiran Imam Al-Ghazali tentang akal (‘*aql*), hati (*qalb*), dan jiwa (*nafs*). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti akan menguraikan proses *journaling* sebagai media *muhasabah* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

1. *Aql* (akal)

   Aql (akal) merupakan kemampuan untuk memperoleh pengetahuan, dan kemampuan ini memungkinkan akal untuk membuat konsep abstrak dari informasi yang diterima oleh indra.[220] Sebagai pusat kognitif, *aql* memegang peranan penting dalam memahami realitas. Melalui *aql*, manusia dapat berpikir, menganalisis, menalar, dan membuat keputusan berdasarkan

---

[216] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.* Islamic Studies, Desember, 2018, h.1.

[217] Pauline Cooper, “Writing for Depression in Health Care”, *British Journal of Occupational Therapy, Vol. 76, No. 4* (2013). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802213X13651610908452. h. 192

[218] Pauline Cooper, *“Using Writing as Therapy: Finding Identity,” British Journal of Occupational Therapy, Vol. 77, No. 12* (2014). Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802214X14176260335345. h. 622

[219] Izza Himawanti, “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 148

[220] Dedi Sahputra Napitupulu, “Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1* (2019). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350. h. 69

logika serta bukti-bukti empiris.[221] Dalam konteks *journaling*, *aql* dapat digunakan sebagai analisis kritis dan penerapan pengetahuan. Sebagai analisis kritis, individu dapat menggunakan akal mereka untuk menganalisis pengalaman yang telah ditulis dalam jurnal. Ini mencakup evaluasi tindakan dan keputusan yang diambil, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Sedangkan sebagai penerapan pengetahuan, *aql* juga berperan dalam mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman dengan nilai-nilai dan ajaran agama, sehingga membantu individu memahami situasi dari perspektif yang lebih luas.

Pada aspek *'aql* sebagai analisis kritis dalam proses *journaling*, subjek FM dan NA menunjukkan kemampuan dalam menganalisis pengalaman, mengevaluasi keputusan, dan aktivitas hariannya, termasuk dalam perkataan, perilaku, maupun tindakan, baik sebelum maupun setelah dilakukan. Penulisan jurnal yang dilakukan membantu subjek FM dalam mengurai kebingungan yang dirasakannya ketika menyusun rencana dan alur penyusunan skripsinya. Sementara pada subjek NA, penulisan jurnal ini membantunya dalam pengambilan keputusan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan di kehidupan sehari-harinya, misalnya dalam hal beribadah, subjek NA pernah memanfaatkan *journaling* untuk menuliskan tantangan ibadah selama bulan Ramadhan. Dengan demikian, evaluasi atau refleksi terhadap aktivitas harian ini turut mendorong subjek FM dan NA menjadi lebih bijak dalam memanfaatkan waktu, sehingga mampu mengurangi kegiatan yang kurang produktif dan aktivitas yang kurang bermanfaat.

Selain itu, *journaling* sebagai penerapan pengetahuan pada subjek FM dan NA ditunjukka oleh kemampuan mereka dalam memahami peristiwa-peristiwa kehidupan secara lebih menyeluruh setelah mengintegrasikan hal yang dievaluasi dengan pengetahuan yang didapat

[221] Aldila Winda Pramita dkk, "Konsep Al-Qalb dan Al-Aql", Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan, Vol. 2 No. 3 (2025). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2236. h. 506

dari pengalaman-pengalaman sebelumnya, termasuk mengaitkan dengan nilai-nilai dan ajaran agama. Namun, subjek FM belum secara khusus menuliskan pengalaman atau tindakan yang memuat aspek keagamaan dalam jurnalnya, sedangkan NA telah mulai menuliskan pengalaman hariannya yang berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan, meskipun sebagian besar refleksi tersebut masih dalam ranah pemikiran dan belum seluruhnya dituangkan dalam bentuk tulisan.

Dengan melakukan *journaling*, membantu subjek FM dalam menyadari pentingnya membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan, misalnya dengan membantu membeli dangangan anak kecil yang berjualan di lampu merah. Sementara itu pada subjek NA, *journaling* membantunya dalam menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan perintah Allah setelah melakukan evaluasi terhadap tindakan dan perilakunya.

2. *Qalb* (hati)

Qalb (hati) merupakan entitas nonfisik yang memiliki fungsi untuk memahami esensi segala sesuatu dan mampu untuk merenungkannya.[222] *Qalb* berfungsi sebagai pusat spiritual, intuisi, dan emosional manusia.[223] Dalam proses *journaling*, *qalb* digunakan sebagai refleksi emosional dan kesadaran spiritual. Sebagai refleksi emosional, *journaling* memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman kehidupan sehari-harinya. Dengan menulis, individu dapat mengeksplorasi perasaan mereka. Sementara itu, sebagai kesadaran spiritual, *journaling* dapat membantu individu merenungkan aspek spiritual dari pengalaman mereka, membantu mereka untuk lebih dekat dengan Tuhan dan memahami tujuan hidup mereka.

[222] Dedi Sahputra Napitupulu, ”Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1* (2019). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350 h. 69

[223] Aldila Winda Pramita dkk, ”Konsep Al-Qalb dan Al-Aql”, *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan, Vol. 2 No. 3* (2025). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2236. h. 506

Pada aspek *qalb* sebagai refleksi emosional dalam proses *journaling*, subjek FM dan NA menunjukkan kemampuan dalam meningkatkan kesadaran emosi dengan menggunakan *journaling* sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang berasal dari tekanan akademik, pekerjaan, maupun sosial. Namun, untuk subjek NA, dalam pengekspresian emosinya cenderung untuk menceritakan perasaannya kepada teman atau mengalihkan perhatiannya dengan bepergian atau menjelajahi media sosial.

Di samping itu, proses *journaling* sebagai kesadaran spiritual yang dilakukan oleh subjek FM dan NA dicerminkan melalui kemampuan mereka dalam menggali makna dari berbagai pengalaman yang mereka alami. Keduanya menunjukkan kemampuan untuk merefleksikan pengalaman yang mereka alami di dalam jurnalnya, sehingga dapat memperoleh hikmah dan pelajaran di dalam pengalaman tersebut. Selain itu, keduanya juga menunjukkan adanya kemampuan dalam mengevaluasi kesalahan yang pernah dilakukan agar tidak terulang di masa mendatang serta adanaya peningkatan kepercayaan dan kedekatan dengan Allah.

Pada subjek NA, *journaling* turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran spiritual, yang ditunjukkan melalui pengakuannya bahwa Allah sering kali melindunginya dari hal-hal yang tidak terduga. Sementara itu, bagi subjek FM, *journaling* menjadi sarana untuk mengembangkan spiritualitas melalui proses refleksi diri yang membantunya tumbuh dan belajar, menumbuhkan ketabahan dan kesabaran, meningkatkan motivasi, serta membantunya dalam menyadari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan yang secara tidak langsung dapat menjadi sarana untuk bertaubat. Secara keseluruhan, *journaling* berkontribusi dalam memperkuat keimanan dan memberikan ketenangan batin, karena melalui aktivitas ini, kedua subjek merasa lebih yakin bahwa perlindungan Allah selalu menyertai dan segala ketetapan-Nya adalah yang terbaik.

3. *Nafs* (jiwa)

N*afs* (jiwa) adalah bagian dari diri manusia yang berpotensi untuk melakukan kebaikan dan keburukan. Potensi kebaikan manusia sebenarnya

lebih besar daripada keburukannya, tetapi daya tarik keburukan lebih kuat. Oleh karena itu, manusia harus senantiasa menjaga kesucian *nafs*nya.[224] *Nafs* mencakup aspek psikologis, moral, sosial, spiritual, dan emosional dari individu.[225] Dalam proses *journaling*, *nafs* digunakan sebagai penyucian diri dan pengembangan karakter. Sebagai penyucian diri, melalui *muhasabah*, individu dapat mengevaluasi sifat-sifat negatif dalam diri mereka yang terkait dengan *nafs*. Ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang diajarkan oleh Al-Ghazali. Sedangkan dalam pengembangan karakter, *journaling* memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola perilaku dan kebiasaan yang perlu diperbaiki, mendorong mereka untuk berusaha mencapai *nafs* yang lebih baik, seperti *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang).

Pada aspek *nafs* sebagai penyucian diri dalam proses *journaling*, subjek FM dan NA menunjukkan kemampuan dalam menyadari sikap dan sifat negatif dalam diri mereka. Subjek FM dan NA sama-sama memilik kecenderungan untuk bersikap tempramental atau mudah terpancing emosi dalam situasi tertentu. Dengan melakukan *journaling*, mereka terbantu dalam merefleksikan respons emosional tersebut sehingga mampu mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.

Selain itu, praktik *journaling* juga mendukung pengembangan karakter melalui pembentukan pola pikir yang lebih positif, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan subjek dalam menghadapi permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa *journaling* dapat digunakan sebagai media pengembangan karakter kedua subjek. Aktivitas ini juga turut memberikan ketenangan batin, dengan membantu mereka menyadari kesalahan yang

[224] Dedi Sahputra Napitupulu, ”Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1* (2019). Diakses pada 18 Februari 2025, dari DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350 h. 69

[225] Dinda Putri Ashya dan Ananda Xyla Putri Nathania, ”Eksplorasi Konsep Nafs Dalam Perspektif Psikologi Sufi Menurut Robert Fragger: Memahami Dimensi Dalam Diri Manusia”, *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier, Vol 8 No. 6* (2024). Diakses pada 18 Februari 2025, dari https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkii/article/view/2287. h. 1294

pernah dilakukan, sehingga dapat menghindari tindakan yang menyakiti perasaan orang lain.

Dengan mengintegrasikan *'aql*, *qalb*, dan *nafs*, subjek dapat mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, memahami motivasi di balik perilaku mereka, dan membuat perubahan positif dalam hidup mereka. Dalam konteks mengatasi *academic burnout*, *journaling* sebagai media *muhasabah* dapat menjadi salah satu strategi untuk mengatasi hal tersebut di kalangan mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. *Journaling* dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *academic burnout* dengan beberapa cara, yaitu dengan menjadi media dalam ekspresi emosional, refleksi diri, pengelolaan stres, dan meningkatkan kesadaran diri.

Pertama, media ekspresi emosional, *journaling* memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang terkait dengan pengalaman akademik mereka. Dengan menulis, mahasiswa dapat mengungkapkan stres, kecemasan, dan perasaan lain yang sering muncul akibat adanya tekanan dari akademik, pekerjaan, maupun sosial. Penelitian menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental.[226] [227]

Kedua, refleksi diri. Proses *muhasabah* melalui *journaling* mendorong mahasiswa untuk melakukan refleksi diri. Mereka dapat menganalisis pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi pola perilaku yang mungkin berkontribusi pada *academic burnout*, dan merumuskan strategi untuk memperbaiki hal tersebut. Studi menunjukkan bahwa refleksi diri dapat

[226] Amalia Putri Syaila dan Reny Rustyawati,"Berbicara Dengan Tulisan" Sebagai Upaya Mengatasi Burnout Pada Karyawan", *Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No.1* (2023). Diakses pada 30 September 2024, dari https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSH/article/view/24908/14921. h. 431

[227] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 2, No. 2* (2022). Diakses pada 12 Februari 2025, dari https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537. h. 144

membantu individu memahami sumber stres dan mengembangkan cara untuk menghadapinya. [228] [229]

Ketiga, pengelolaan stres. *Journaling* dapat digunakan sebagai media untuk mengelola stres. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat mengendalikan emosi dan mengenali pemicu stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka.[230] [231]

Keempat, meningkatkan kesadaran diri. Dengan melakukan *journaling* secara rutin, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai kondisi mental dan emosional mereka. Ini membantu mereka untuk lebih proaktif dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya *academic burnout.*[232]

Secara keseluruhan, *journaling* sebagai media *muhasabah* menawarkan pendekatan yang holistik dalam mengatasi *academic burnout* dengan memberikan ruang bagi ekspresi emosional, refleksi diri, pengelolaan stres yang lebih baik, dan meningkatkan kesadaran diri. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan lebih baik.

---

[228] *Ibid*, h. 147

[229] Sri Rahmawati, "Pengaruh Journaling Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Mitra Keluarga Bekasi, (Skripsi, STIKES Mitra Keluarga Bekasi). h. 52

[230] *Ibid*, h. 52

[231] Izza Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media..." h. 150

[232] Ayu Sri Ginanti, Uli Makmun Hasibuan, Dania, dan Julia Siregar, "Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas", *Social Science and Contemporary Issues Journal, Vol. 2 No. 1* (2024). DIakses pada 18 Februari 2025, dari DOI**:** https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507 h. 137

B. Analisis Bentuk-bentuk Muhasabah yang Muncul Selama Proses *Journaling* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda yang Mengalami *Academic Burnout*

Muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah sikap di mana seseorang selalu menghisab atau menghitung amal perbuatannya dan memastikan apakah tindakannya sesuai dengan kehendak Allah atau tidak. Dengan demikian, seseorang akan terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, kecemasan, dan hal-hal negatif lainnya. Melalui *muhasabah*, seseorang dapat mengenali kelemahan dan kelebihannya, serta memahami hak-hak Allah atas dirinya.[233]

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *muhasabah* memiliki dua bentuk pelaksanaan, yaitu *muhasabah* sebelum melakukan amal atau perbuatan dan *muhasabah* setelah melakukan amal atau perbuatan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti akan menguraikan bentuk-bentuk *muhasabah* yang muncul dalam *journaling* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*.

1. *Muhasabah* Sebelum Melakukan Amal atau Perbuatan

   Muhasabah sebelum melakukan amal atau perbuatan dilakukan dengan mempertimbangkan sejenak sebelum bertindak dan tidak langsung melakukannya hingga jelas manfaatnya, apakah lebih baik dilakukan atau ditinggalkan. Al-Hasan mengatakan bahwa: *"Semoga Allah Swt merahmati hamba-Nya yang berdiam ketika terbesit dalam pikirannya mengenai suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan."* [234]

   Journaling dapat digunakan sebagai sarana untuk merumuskan rencana dan target yang ingin dicapai di masa mendatang, yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Subjek FM memanfaatkan *journaling* sebagai media untuk

[233] Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. Islamic Studies, Desember, 2018. h.3

[234] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*. terj. Fib Bawaan Arif Topan. ed. Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018). h. 63

mencatat berbagai tujuan dan rencana, baik yang berkaitan dengan aspek akademik maupun pekerjaan. Sementara itu, subjek NA menggunakan *journaling* sebagai upaya untuk meningkatkan semangat dalam menjalankan aktivitas harian, termasuk ibadah melalui metode *bingo challenge*. *Bingo challenge* yang NA gunakan adalah dengan menuliskan hal-hal yang boleh dan tidak boleh ia lakukan selama priode waktu tertentu. Dengan demikian, terlihat bahwa penggunaan *journaling* sebagai media untuk mempertimbangkan suatu keputusan oleh FM lebih berfokus pada aspek duniawi, sedangkan NA telah memasukkan dimensi keagamaan dalam praktik penulisan jurnalnya.

2. *Muhasabah* Setelah Melakukan Amal atau Perbuatan

   Muhasabah ini terbagi menjadi tiga jenis:

   a. Mengevaluasi ketaatan yang kurang sempurna atas hak Allah, dan introspeksi apakah ketaatan tersebut sudah sesuai atau belum dengan apa yang dikehendaki oleh Allah.

      Adapun hak-hak tersebut adalah ikhlas dalam berbuat, nasihat karena Allah dalam pekerjaan tersebut, mengikuti Rasulullah saw. di dalamnya, persaksian kebaikan yang ada pada pekerjaan tersebut dan persaksian atas karunia Allah dalam pekerjaan tersebut, serta menampakkan segala kekurangan dirinya dalam pekerjaan tersebut.[235]

      Melalui *journaling*, individu dapat melakukan evaluasi terhadap aktivitas hariannya, termasuk yang belum mencerminkan pemenuhan hak-hak Allah di dalamnya. Dalam *journaling* yang dilakukan, subjek NA menunjukkan bahwa ia merefleksikan perilaku yang dinilai kurang sesuai dengan perintah agama, seperti kebiasaannya mendirikan shalat di akhir waktu. Evaluasi tersebut dituliskan dalam jurnalnya dan berperan dalam mendorongnya untuk menjadi lebih disiplin dalam menjalankan ibadah. Sebaliknya, subjek FM belum menunjukkan adanya evaluasi terhadap aktivitas keagamaan atau praktik ibadah yang

[235] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib. Cet. VI. (Jakarta: Darul Falah, 2005). h.119.

berkaitan dengan ketaatan kepada Allah dalam proses *journaling* yang dilakukan. Namun, dalam ranah pemikiran subjek FM sudah mengevaluasi mengenai ibadah dan tindakannya kepada sesama, misalnya ketika membantu orang lain.

b. Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan

Subjek FM dan NA dalam *journaling* yang mereka lakukan menunjukkan adanya evaluasi terhadap perilaku yang dinilai lebih baik untuk ditinggalkan daripada dilakukan. Subjek FM mengevaluasi kecenderungannya dalam menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti terlalu sering pergi bermain dan berselancar di media sosial. Tidak jauh berbeda dengan FM, NA juga mengevaluasi penggunaan ponsel secara berlebihan di dalam *journaling* yang dilakukan. Sebagai bentuk pengendalian diri, NA menetapkan aturan pribadi untuk tidak menggunakan ponsel sebelum dan setelah bangun tidur.

Melalui proses refleksi dalam jurnalnya, baik FM maupun NA menyadari bahwa kebiasaan tersebut kurang bermanfaat, terlebih di tengah keterbatasan waktu yang mereka miliki akibat harus membagi fokus antara penyusunan tugas akhir dan pekerjaan. Kesadaran ini menunjukkan bahwa kedua subjek mulai menimbang ulang kebiasaan harian mereka dan mempertimbangkan pemanfaatan waktu secara lebih bijak. Dengan demikian, *journaling* berfungsi sebagai media refleksi yang membantu subjek dalam menyadari potensi dampak negatif dari pola hidup yang tidak efisien serta mendorong mereka untuk melakukan perubahan guna menghindari penyesalan di masa depan.

c. Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari, mempertanyakan alasan di balik melakukannya dan apakah akhirnya akan mendatangkan keuntungan atau kerugian.

Dalam proses *journaling* yang dilakukan oleh subjek FM dan NA, terlihat adanya kecenderungan keduanya untuk melakukan evaluasi

terhadap hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari. Subjek FM merefleksikan kecenderungannya dalam menghabiskan waktu secara berlebihan untuk menjelajahi media sosial seperti TikTok dan Instagram, meskipun saat ini ia sedang menjalani proses penyusunan tugas akhir yang membutuhkan alokasi waktu dan energi yang cukup besar. FM menyadari bahwa waktu luangnya seharusnya dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan skripsi, beristirahat, atau mempersiapkan kebutuhan terkait pekerjaannya.

Sementara itu, subjek NA juga menunjukkan bentuk evaluasi diri melalui *journaling* dengan mencatat kebiasaan bermain ponsel hingga larut malam yang mengakibatkan ia bangun kesiangan. Kedua subjek menunjukkan bahwa *journaling* menjadi sarana untuk menyadari dan mengevaluasi kebiasaan yang kurang bermanfaat, yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap produktivitas mereka dalam menjalani aktivitas harian, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi.

Meskipun dimensi spiritual dalam kegiatan *journaling* lebih banyak muncul pada subjek NA, sementara pada subjek FM masih terbatas pada ranah pemikiran dan belum dituliskan secara khusus dalam *journaling*-nya, keduanya tetap merasakan manfaat yang cukup signifikan dari kegiatan tersebut dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kedua subjek meunyampaikan bahwa dengan melakukan *journaling* membuat diri mereka menjadi lebih disiplin dan produktif. Kegiatan ini membantu mereka agar selalu *on track* atau tetap di jalur yang telah mereka tuliskan dalam jurnal. Selain itu, kegiatan ini juga dapat mendatangkan ketenangan pada kedua subjek karena dapat merefleksikan kegiatan, tindakan, maupun pengalaman yang mereka lalui dalam kesehariannya, sehingga dapat mencegah kesalahan atau kelalaian yang pernah mereka lakukan di kemudian hari.

Penulisan jurnal yang dilakukan sebagai media *muhasabah* dapat membantu individu dalam evaluasi diri, refleksi diri, maupun introspeksi diri. Dengan melakukan hal tersebut, individu lebih dapat menilai dirinya sendiri secara objektif yang didasarkan pada target atau tujuan yang ingin dicapai untuk

mengetahui sejauh mana tujuan atau kemampuannya dalam mencapai hal yang diinginkan, maupun secara subjektif yang melibatkan perasaan, nilai, dan pola pikir dalam merenungkan pengalaman, perasaan, atau tindakan untuk memahami makna dan pembelajaran di dalamnya agar memperoleh wawasan tentang diri sendiri, meningkatkan kesadaran, dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang suatu situasi. Selain itu, *journaling* sebagai media *muhasabah* juga dapat membantu dalam proses menganalisis diri secara lebih dalam yang sering terkait dengan motivasi, kesalahan, atau sifat dasar seseorang, yang mana digunakan untuk menyelidiki pikiran, niat, dan karakter diri sendiri yang kadang melibatkan pertanyaan moral atau spiritual dengan tujuan untuk memperbaiki kelemahan, mengubah kebiasaan buruk, atau meningkatkan kualitas pribadi.

Tabel 4. 1

Gambaran Dinamika *Academic Burnout*, Proses *Journaling* sebagai Media *Muhasabah*, dan Bentuk-bentuk *Muhasabah* yang Muncul dalam *Journaling*

Subjek / **Keterangan**	**FM**	**NA**
Dinamika *Academic Burnout*	1. *Exhaustion* (kelelahan), akibat kurangnya tidur karena jam kerja yang dimulai dari dini hari, harus melakukan interaksi secara langsung dengan klien yang menghabiskan cukup banyak energi, adanya perasaan tertekan yang muncul ketika melihat teman-temannya telah memulai pengerjaan skripsi, beberapa sudah ada	1. *Exhaustion* (kelelahan), akibat beban kerja yang cukup banyak, adanya tuntutan dan tekanan dari anggota keluarga, serta perasaan tertekan yang muncul ketika melihat teman-temannya sudah ada yang sudah seminar hasil. 2. *Cynicism* (sinisme), seperti menunda-nunda dan perasaan enggan

	yang sempro dan semhas, serta adanya tekanan yang dirasakan ketika menangani klien yang sebagian besar menggunakan jasa riasnya untuk acara wisuda. Selain itu, adanya tekanan karena latar belakang keluarga yang pernah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, serta memiliki adik yang nantinya harus dibiayai kuliahnya. 2. *Cynicism* (sinisme), seperti tidak melakukan bimbingan selama 4 bulan sebelum sempro dan 2 bulan setelah sempro, menjadi lebih sensitif jika ada orang yang bertanya mengenai progres penyusunan skripsinya. Namun, masih merasa jika perkuliahannya relevan dan bermanfaat karena ingin bekerja di bidang yang sejalan dengan hal tersebut. 3. *Reduced Academic Efficacy* (menurunnya efikasi akademik), muncul karena merasa *insecure* dengan kemampuannya jika	untuk melanjutkan penyusunan skripsinya karena kelelahan akibat pekerjaan, menjadi lebih sensitif dan cenderung menghindar jika ada yang bertanya mengenai progres skripsinya. Selain itu, muncul juga perasaan bahwa perkuliahannya ini tidak lagi bermakna atau relevan lagi dengan kehidupannya karena ia masih merasa ragu dengan prospek kerja jurusan yang dipilih. 3. *Reduced Academic Efficacy* (menurunnya efikasi akademik), muncul karena adanya keraguan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

	dibandingkan dengan teman-temannya.	
Proses *Journaling* sebagai Media *Muhasabah*	1. *Aql* (akal) a. Analisis kritis *Journaling* membantu dalam menganalisis pengalaman, mengevaluasi keputusan, serta menilai tindakan yang telah dan akan diambil dan membantu dalam mengurai kebingungan yang dirasakannya, misal ketika menyusun rencana dan alur penyusunan skripsinya. J*ournaling* juga mendorongnya lebih bijak dalam menggunakan waktu, karena lebih fokus pada pencapaian target dan tujuan yang telah direncanakan, sehingga dapat mengurangi aktivitas yang kurang produktif. b. Penerapan pengetahuan *Journaling* membantu memahami peristiwa	1. *Aql* (akal) a. Analisis kritis *Journaling* cukup membantu dalam melakukan evaluasi terhadap tindakan dan keputusan yang diambil dalam aktivitas hariannya, misalnya dalam hal beribadah, subjek NA pernah memanfaatkan *journaling* untuk menuliskan tantangan ibadah selama bulan Ramadhan. J*ournaling* juga mendorongnya lebih bijak dalam menggunakan waktu, sehingga dapat mengurangi aktivitas yang kurang produktif. b. Penerapan pengetahuan *Journaling* membantu melihat peristiwa dari perspektif yang lebih luas, termasuk dalam aspek keagamaan, sehingga ia dapat

	dari sudut pandang lebih luas, tetapi belum menuliskan secara khusus yang berkaitan dengan aspek keagamaan. Selain itu, membantu menyadari pentingnya membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan, misalnya dengan membantu membeli dangangan anak kecil yang berjualan di lampu merah. 2. *Qalb* (hati) a. Refleksi emosional *Journaling* membantu dalam meningkatkan kesadaran emosi dan memfasilitasi proses pengekspresian emosi yang timbul sebagai respons dari tekanan akademik maupun sosial. Emosi yang kerap muncul meliputi kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kecemasan, hingga stres	menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan perintah Allah. 2. *Qalb* (hati) a. Refleksi emosional Untuk mengekspresikan emosi, ia lebih sering bercerita kepada teman atau mengalihkan perhatian dengan pergi atau bermain media sosial, meskipun terkadang ia juga menuliskan perasaannya, seperti saat merasa sebal atau marah pada rekan kerja karena hal sepele. b. Kesadaran spiritual *Journaling* membantu NA merasa lebih dekat dengan Allah dan menyadari perlindungan-Nya dari hal-hal tak terduga. Selain itu, kegiatan ini juga membantunya menemukan hikmah

	akibat berbagai tekanan tersebut. b. Kesadaran spiritual *Journaling* membantu dalam menemukan hikmah dan pelajaran dari berbagai pengalaman yang dialaminya, mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan agar tidak terulang di kemudian hari, serta meningkatkan kepercayaannya kepada Allah. Namun, ia belum pernah secara khusus menuliskan refleksi spiritual dalam jurnalnya. 3. *Nafs* (jiwa) a. Penyucian jiwa *Journaling* membantu dalam menyadari sikap dan sifat negatif yang dimilikinya, seperti bersikap egois terhadap diri sendiri, kebiasaan memaksakan diri hingga mengganggu kondisi kesehatannya,	dan pelajaran dari berbagai pengalaman. 3. *Nafs* (jiwa) a. Penyucian jiwa *Journaling* membantu dalam menyadari sifat atau sikap negatif dalam dirinya, seperti kecenderungan melampiaskan amarah kepada rekan kerja karena hal sepele. Melalui refleksi ini, ia menjadi lebih dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi situasi serupa karena telah memahami bahwa perilaku tersebut tidak tepat untuk dilakukan. b. Pengembangan karakter Membantu dalam mengembangkan karakter melalui pembentukan pola pikir yang lebih positif. Sebagai contoh, ia menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah atau

	serta kecenderungan untuk bersikap emosional terhadap orang lain. Melalui kegiatan ini, ia dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri. b. Pengembangan karakter Membantu dalam mengenali perilaku atau kebiasaan yang perlu diperbaiki dan membantu dalam memahami karakter orang lain, sehingga ia lebih mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Selain itu, *journaling* memberinya ketenangan dengan menyadarkan kesalahan yang pernah dibuat, sehingga dapat menghindari tindakan yang menyakiti perasaan orang lain.	menyadari kebiasaan yang kurang bermanfaat, yang sebelumnya cenderung direspons dengan amarah. Dengan demikian, *journaling* berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin, meskipun efektivitasnya juga dipengaruhi oleh intensitas emosi yang dirasakan.
Bentuk *Muhasabah* yang	1. *Muhasabah* sebelum melakukan amal atau perbuatan	1. *Muhasabah* sebelum melakukan amal atau perbuatan

Muncul dalam *Journaling*	*Journaling* dimanfaatkan untuk mencatat tujuan dan target yang ingin dicapai, seperti merancang alur studi dan menyusun jadwal mingguan. Melalui strategi ini, FM menjadi lebih terarah dan fokus dalam menjalankan targetnya, serta lebih selektif dalam mempertimbangkan aktivitas lain yang berpotensi mengganggu pencapaian tujuan tersebut. Meskipun demikian, tidak semua target yang telah ia tulis akan terealisasikan. 2. *Muhasabah* setelah melakukan amal atau perbuatan a. Mengevaluasi ketaatan yang kurang sempurna atas hak Allah Subjek FM belum menunjukkan adanya evaluasi terhadap aktivitas keagamaan atau praktik ibadah yang berkaitan dengan ketaatan kepada Allah dalam proses *journaling*	*Journaling* digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan semangat dalam menjalankan aktivitas harian, termasuk ibadah melalui metode *bingo challenge* dengan menuliskan hal-hal yang boleh dan tidak boleh ia lakukan selama priode waktu tertentu. Selain itu, NA menyampaikan bahwa salah satu hal yang menjadi pertimbangannya sebelum melakukan suatu tindakan adalah kebiasaan yang telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-harinya. 2. *Muhasabah* setelah melakukan amal atau perbuatan a. Mengevaluasi ketaatan yang kurang sempurna atas hak Allah *Journaling* membantu dalam menyadari perilakunya yang tidak sesuai dengan perintah Allah, seperti kebiasaannya mendirikan shalat di

	yang dilakukan. Namun, dalam ranah pemikiran subjek FM sudah mengevaluasi mengenai ibadah dan tindakannya kepada sesama, misalnya ketika membantu orang lain. b. Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan Subjek FM mengevaluasi kecenderungannya dalam menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti terlalu sering pergi bermain dan berselancar di media sosial. Padahal, ia menyadari bahwa waktu luang yang dimilikinya terbatas dan seharusnya dapat dimanfaatkan secara lebih produktif, khususnya untuk menyelesaikan skripsinya.	akhir waktu, serta membantunya lebih disiplin dalam melaksanakan ibadah. b. Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan NA cenderung mengevaluasi perilakunya terkait penggunaan ponsel. Sebagai bentuk pengendalian diri, ia menetapkan aturan pribadi untuk tidak menggunakan ponsel sebelum dan setelah bangun tidur. c. Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari NA menyampaikan bahwa hal yang perlu ia evaluasi dalam aktivitas sehari-harinya meliputi durasi penggunaan ponsel yang berlebihan dan kebiasaan bangun tidur yang terlalu siang.

	c. Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari Seperti di atas, FM menyampaikan jika *scroll* TikTok yang terlalu lama harus dihindari karena membuang-buang waktu.	

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan *journaling* sebagai media *muhasabah* pada mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Journaling* dapat menjadi media *muhasabah* karena keduanya melibatkan proses kognitif yang dapat digunakan sebagai wadah refleksi dan evaluasi diri. Dalam konteks tasawuf hubungan keduanya dapat dijelaskan melalui pemikiran Imam Al-Ghazali tentang akal (‘*aql*), hati (*qalb*), dan jiwa (*nafs*) sebagai berikut: *Pertama*, dalam proses *journaling,* ‘*aql* berperan dalam analisis kritis dan penerapan pengetahuan, tercermin dari kemampuan subjek dalam mengevaluasi pengalaman, keputusan, serta aktivitas harian, dan mengintegrasikannya dengan nilai-nilai agama untuk memahami situasi dari perspektif yang lebih luas. *Kedua*, dalam proses *journaling*, *qalb* digunakan untuk refleksi emosional dan kesadaran spiritual. Subjek mengekspresikan tekanan akademik dan pekerjaan melalui *journaling*, serta menggali makna spiritual dari pengalaman hidup. Namun, subjek FM belum secara eksplisit menuliskan pengalamannya yang dikaitkan dengan dimensi spiritual, meskipun terdapat perenungan yang masih dalam ranah pemikiran yang mengarah pada hal tersebut. *Ketiga*, dalam proses *journaling*, *nafs* digunakan sebagai penyucian diri dan pengembangan karakter. Penyucian diri terlihat dari kemampuan subjek dalam menyadari sikap dan sifat negatif yang dimiliki, seperti kecenderungan bersikap emosional. Melalui *journaling*, mereka dapat merefleksikan respons tersebut dan mengembangkan kontrol diri. Aktivitas ini juga mendorong pola pikir yang lebih positif, memperkuat kemampuan menghadapi masalah, serta memberi ketenangan batin dengan menyadari kesalahan agar tidak mengulanginya di masa mendatang.

2. Bentuk-bentuk *muhasabah* yang muncul dalam *journaling* yang dilakukan subjek adalah sebagai berikut: *Pertama*, *muhasabah* sebelum melakukan amal atau perbuatan ditunjukkan melalui penggunaan *journaling* sebagai sarana merumuskan rencana dan target yang ingin dicapai di masa mendatang, serta mencatat hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama periode tertentu. Catatan ini kemudian menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan sehari-hari. *Kedua*, *muhasabah* setelah melakukan amal atau perbuatan dibagi menjadi tiga, yaitu: 1) Mengevaluasi ketaatan yang kurang sempurna atas hak Allah, terlihat dari evaluasi subjek NA terhadap perilakunya yang berkaitan dengan keagamaan, seperti shalat di akhir waktu. Sebaliknya, subjek FM belum menunjukkan evaluasi serupa, yang menandakan bahwa aspek spiritual lebih menonjol pada NA; 2) Mengevaluasi perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan, tampak dari kesadaran subjek untuk meninggalkan kebiasaan kurang bermanfaat seperti penggunaan ponsel berlebihan agar tidak menimbulkan penyesalan di kemudian hari; dan 3) Mengevaluasi hal-hal mubah atau kebiasaan sehari-hari, dengan mempertanyakan alasan di balik melakukannya dan apakah akhirnya akan mendatangkan keuntungan atau kerugian. Hal ini terlihat dari penggunaan *journaling* sebagai sarana untuk menyadari dan mengevaluasi kebiasaan yang kurang produktif, seperti penggunaan ponsel secara berlebihan, terlalu banyak bermain, atau tidur berlebihan, yang seharusnya dapat dialihkan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat, termasuk mengerjakan skripsi.
3. *Journaling* sebagai media *muhasabah* dapat membantu mahasiswa dengan peran ganda dalam mengatasi *academic burnout*. Melalui *journaling*, subjek merasa terbantu dalam menyeimbangkan perannya sebagai mahasiswa dan pekerja. *Journaling* membantu subjek dalam mengelola emosi, perasaan, dan stres selama penyusunan skripsi. *Journaling* juga digunakan untuk mencatat target, tujuan, dan rencana ke depan, baik terkait skripsi, pekerjaan, maupun aktivitas harian, serta merancang

batasan aktivitas, termasuk hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, agar lebih disiplin dalam mengatur waktu. Meskipun belum sepenuhnya konsisten dalam melakukan *journaling*, aktivitas ini dan membantu subjek dalam pengelolaan diri yang lebih baik dan mendorong subjek untuk lebih disiplin waktu di kehidupan sehari-harinya, khususnya selama masa penyusunan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, antara lain:

1. Bagi mahasiswa dengan peran ganda yang mengalami *academic burnout*, khususnya subjek, disarankan untuk lebih konsisten melakukan *journaling* yang sekaligus digunakan sebagai media *muhasabah*. Hal ini bertujuan agar lebih dapat disiplin dan produktif, memiliki keseimbangan emosi yang lebih stabil dan sehat, meraih hasil optimal dalam akademik dan pekerjaan, serta dapat mendekatkan diri kepada Allah, sehingga memperoleh ketenangan batin dalam proses penyusunan skripsi dan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan kualitatif serupa atau yang lain guna memperoleh hasil yang lebih kaya dan mendalam, atau dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui model eksperimen untuk mendapatkan data yang lebih valid dan terukur dengan jelas sebagai hasil dari pengukuran skor variabel yang diteliti. Fokus penelitian dapat diarahkan pada *journaling* sebagai media *muhasabah* yang dikaitkan dengan berbagai kasus atau variabel yang lain, sehingga hasilnya menjadi lebih mendalam, komprehensif, dan aplikatif dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah.* Medan: Penerbit Perdana Publishing.

Ackerman, C. E. (2017, Oktober 26). *Writing Therapy: How to Write and Journal Therapeutically*. Diambil kembali dari PositivePsychology: https://positivepsychology.com/writing-therapy/

Ahmad, J. (2018, Desember). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*. Diambil kembali dari https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental

Aini, N. N. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Work-Study Conflict pada Mahasiswa Bekerja di Surabaya.* Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya (Skripsi). Dipetik Mei 19, 2025, dari https://repository.um-surabaya.ac.id/7670/

Al-Ghazali. (2008). *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin.* (A. R. Siddiq, Penerj.) Jakarta: Penerbit Akbar Media.

Aliarosa, W. (2019). Pengaruh Pendekatan Reflective Journaling Terhadap Nilai Evaluasi Mahasiswa pada Mata Kuliah Keperawatan Anak di STIKES Budi Luhur Cimahi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan, 12*(2), 136-145. doi:https://doi.org/10.62817/jkbl.v12i2.62

Al-Jauziyyah, I. Q. (1999). *Madarijus-Salikin (Pendakian Menuju Allah).* (K. Suhardi, Penerj.) Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Al-Jauziyyah, I. Q. (2018). *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati* (Cet. 1 ed.). (A. Zirzis, Penyunt., & F. B. Topan, Penerj.) Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat dari Gejala Emosional di SMAN 17 Tebo.* Jambi: Universitas Jambi.

Arini, S. T., & Karnita, R. (2025). Kajian Perancangan Visual Journaling Sebagai Terapi Stres dan Kecemasan Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Citrakara, 7*(1), 26-35. Dipetik Mei 22, 2025, dari https://publikasi.dinus.ac.id/index.php/citrakara/article/view/12202

Ariskawanti, E., & Subiyantoro. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi, 21*(2), 221-235. doi: https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812

Ashya, D. P., & Nathania, A. X. (2024). Eksplorasi Konsep Nafs Dalam Perspektif Psikologi Sufi Menurut Robert Fragger: Memahami Dimensi Dalam Diri Manusia. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier, 8*(6), 1293-1304. doi:https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkii/article/view/2287

Baikie, K. A., & Wilheim, K. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*(5), 338-346. doi:https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Cara Efektif Kelola Stres dengan Brain Dump Journaling. (2025, Februari 19). Diambil kembali dari CSDU (Career and Student Development Unit) Faculty of Economics and Business Universitas Gadjah Mada: https://karir.feb.ugm.ac.id/2025/02/19/cara-efektif-kelola-stres-dengan-brain-dump-journaling/#:~:text=Journaling%20atau%20menulis%20jurnal%20merupakan,penyembuhan%20trauma%20atau%20terapi%20emosional.

Civitelli, J. (2025, Januari 01). *How to use journaling to make decisions*. Dipetik Mei 22, 2025, dari Remote-First Coaching: https://www.remotefirstcoaching.com/blog/how-to-use-journaling-to-make-decisions

Cooper, P. (2013). Writing for Depression in Health Care. *British Journal of Occupational Therapy, 76* (4), 186-193. Dipetik Februari 11, 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802213X13651610908452

Cooper, P. (2014). Using Writing as Therapy: Finding Identity. *British Journal of Occupational Therapy, 77*(12), 619-622. Dipetik Februari 11 , 2025, dari https://doi.org/10.4276/030802214X14176260335345

Fiantika, F. R. (2023). Konsep Dasar Penelitian Kualitatif. Dalam Y. Novita (Penyunt.), *Metodologi Penelitiann Kualitatif* (hal. 1-17). Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Fitri, A. S. (2023, Desember 4). *Mengenal Journaling, Hobi Produktif Masa Kini yang Bnatu Jaga Kesehatan Mental*. Dipetik Mei 19, 2025, dari SUARA USU: https://suarausu.or.id/mengenal-journaling-hobi-produktif-masa-kini-yang-bantu-jaga-kesehatan-mental/#:~:text=Daily%20journaling,kecil%20dan%20menjadi%20reminder%20diri.

Forgeard, M. J., Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (2009). The Psychology of Creative Writing . New York. Dipetik Desember 10, 2024, dari https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2012/09/Forgeard-Kaufman-Kaufman-in-press-The-Psychology-of-Creative-Writing.pdf.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165. doi: https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement.* New York: Anchor Press.

Ginanti, A. S., Hasibuan, U. M., Dania, & Siregar, J. (2024). Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal, 2*(1), 133-139. doi: https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507

Goleman, D. (2018). *Self-awareness.* Boston: Harvard Business Review Press, .

Gullen, M. F. (2013). *Taswuf untuk Kita Semua.* Jakarta: Republika.

Habibbana, H. A. (2023). *Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta.* Surakarta: Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.

Habibie, M. I., & Cahyadi, M. D. (2024). Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja. *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah, 2*(4), 210-218. doi: https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485

Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. . *Jurnal BK Unesa, 11*(3), 337-346. Dipetik

Desember 10, 2024, dari https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33345

Hawwa, S. (1998). *Menyucikan Jiwa (Konsep Tazkityatun Nafs Terpadu) : Intisari Ihya 'Ulumuddin.* (A. R. Shaleh, Penerj.) Jakarta: Robbani Press.

Himawanti, I. (2022). Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, 2*(2), 137-152. doi:https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.803

Imaduddin, A. (2020). *Memahami Arti Perubahan.* Tasikmalaya: Edu Publisher.

Irdianti, Az-Zahra, A. F., Kadir, A. M., Harfinah, & Renaldi. (2024). Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat,, 2*(1), 106-112. doi:https://doi.org/10.69930/scitech.v2i1.278

Kemenkes. (2023, November 27). *Pengaruh Burnout Akademik pada Kesehatan Mental Mahasiswa*. Dipetik Desember 9, 2024, dari Direktorat Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2946/pengaruh-burnout-akademik-pada-kesehatan-mental-mahasiswa#:~:text=Burnout%20akademik%20adalah%20kondisi%20seseorang,perasaan%20untuk%20menghindari%20diri%20dari

Kerner, E. A., & Fitzpatrick, M. R. (2007). Integrating Writing into Psychotherapy Practice: A Matrix of Change Processes and Structural Dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44*(3), 333-346. doi:https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333

Khasani, F. (2020). Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi. *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan, 20*(02), 285-312. doi:https://doi.org/10.21274/dinamika.2020.20.2.285-312

Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-Related Differences in Academic Burnout of Korean Adolescents. *Psychology in the Schools, 50*(10), 1015-1031. doi:https://doi.org/10.1002/pits.21723. h. 1016

Maharani, A. (2023). Desain Studi Kasus. Dalam Y. Novita (Penyunt.), *Metodologi Penelitian Kualitatif* (hal. 114-123). Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Martin-Cuellar, A. (2018). Self-Reflexivity Through Journaling: An Imperative Process for the Practicing Clinician. *The William & Mary Educational Review, 5*(11), 69-82. Dipetik Februari 11, 2025, dari https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/11

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress : Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Handbook of Stress: Vol. 1.*, 351-357. doi:http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory*. United States: Scarecrow Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology, 52*, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Moh. Ayub Ismail. (2023, Mei 02). *Mahasiswa Kuliah Sambil Kerja dan Dampaknya Terhadap Kelulusan*. Diambil kembali dari Perkumpulan TeacherPreneur Indonesia Cerdas: https://ptic.or.id/berita/mahasiswa-kuliah-sambil-kerja-dan-dampaknya-terhadap-kelulusan/2023-05-02

Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Napitupulu, D. S. (2019). Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 1*, 57-71. doi:http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamed

Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Interaktif, 1*(1), 44-51. doi:https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%x

Pramita, A. W., Ramadhani, U., Siregar, S. H., Wira, Y., Lubis, C. N., & Lubis, &. R. (2025). Konsep Al-Qalb dan Al-Aql. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan, 2*(3), 506–512. Dipetik Februari 18, 2025, dari https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2236

Pramita, A. W., Ramadhani, U., Siregar, S. H., Yuda Wira, C. N., & Lubis, R. (2025). Konsep Al-Qalb dan Al-Aql. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan, 2* (3), 506-512. doi:https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2236

Putri, I. S., & Suhaeni, T. (2014). Pengaruh Karakteristik Pekerjaan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada CV Fruity Indonesia). *SIGMA-Mu, 6*(1), 37-48. doi: https://doi.org/10.35313/sigmamu.v6i1.843

Rahmawati, S. (2024). *Pengaruh Journaling Terhadap Stress.* Bekasi: STIKES Mitra Keluarga .

Rossely, N. O. (2021, Maret 23). *Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental*. Dipetik Juni 3, 2025, dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga: https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/894-manfaat-journaling-untuk-kesehatan-mental#:~:text=Membangun%20Self%2DAwareness,lebih%20peka%20terhadap%20kondisi%20dirimu.

Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal Youth Adolescence, 38*(10), 1316–1327. doi:DOI: 10.1007/s10964-008-9334-3

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464-481. doi:https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir Al-Misbah Volume 14.* Jakarta: Lentera HatI.

Singh, K., Junnarkar, M., & Kaur, J. (2016). *Measures of Positive Psychology Development and Validation.* India: Springer India.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Yogyakarya: Literasi Media Publishing.

Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy Of Journaling In The Management Of Mental Illness: A Systematic Review and Meta-

Analysis. *Fam Med Community Health, 10*(1), 1-7. doi:doi: 10.1136/fmch-2021-001154

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sutton, J. (2018, May 14). *5 Benefits of Journaling for Mental Health*. Diambil kembali dari PositivePsychology: https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/

Syaila, A. P., & Rustyawati, R. (2023). ”Berbicara dengan Tulisan” Sebagai Upaya Mengatasi Burnout pada Karyawan. *Jurnal Serina Sosial Humaniora, 1*(1), 430-437. doi:https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908.

Thatcher, C. (2020). In Dialogue: How Writing to the Dead and the Living Can Increase Self-Awareness in Those Bereaved by Addiction. *OMEGA: Journal of Death and Dying, 86* (2), 434–456 . Dipetik Februari 11 , 2025, dari https://doi.org/10.1177/0030222820976277

WebMD. (2024, Februari 25). *Mental Health Benefits of Journaling*. Dipetik Desember 10, 2024, dari https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-benefits-of-journaling

Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha, 2*(1). doi:https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3711

Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*(3), 283-301. doi:https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among. *Personality and Individual Differences, 43*(6), 1529–1540. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Menggali Pengalaman Selama Penyusunan Skripsi

1. Tolong ceritakan pengalaman Anda ketika menyusun skripsi!
2. Bagaimana respons Anda ketika ada orang yang menanyakan tentang progres skripsi Anda atau membahas skripsi dengan Anda?
3. Bagaimana perasaan Anda ketika bertemu dengan dosen? Misal tertekan atau takut?
4. Ketika ditolak oleh dosen atau banyak revisi yang diberikan oleh dosen, Anda menganggap hal itu seperti apa? Misal merasa kurang berusaha?
5. Kemudian bagaimana Anda merespon hal tersebut? Apakah tetap bersabar dan lain-lain.
6. Bagaimana cara Anda mengatasinya? Apakah mulai mengerjakan revisinya setelah bimbingan atau melakukan hal lain?
7. Lalu bagaimana perasaan Anda setelah bimbingan?

Dinamika *Academic Burnout*

8. Tolong ceritakan bagaimana perasaan lelah, baik secara fisik maupun mental yang muncul dalam keseharian Anda sebagai mahasiswa dengan peran ganda?
9. Pernahkah Anda merasa tidak peduli atau menjauh dari penyusunan tugas akhir (skripsi), dan apa yang yang biasanya memicu perasaan tersebut ketika Anda sedang menjalani perann ganda ini?
10. Bagaimana dampak sikap ini terhadap interaksi Anda dengan dosen, teman sekelas, atau lingkungan akademik? Apakah menjauh atau bagaimana?
11. Apakah Anda pernah merasa bahwa tugas kuliah, termasuk tugas akhir ini tidak lagi bermakna atau relevan dengan kehidupan Anda? Jika iya, mengapa?

12. Apakah pernah muncul perasaan tidak percaya diri atau merasa tidak mampu menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini?
13. Apa faktor yang biasanya membuat Anda tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun mengalami kesulitan? Misal adanya dukungan dari keluarga, teman, atau dari diri sendiri?
14. Bagaimana cara Anda mengatur waktu dalam mengerjakan tugas akhir ini?

Proses *Journaling* sebagai Media *Muhasabah*

15. Bagaimaimana proses pengungkapan perasaan emosi yang muncul akibat tekanan akademik?
16. Dalam *journaling*, biasanya apa saja yang ditulis?
17. Dengan menulis jurnal, apakah memengaruhi keputusan Anda ketika memutuskan suatu hal? Misal ketika merasa bingung akan suatu hal, hal tersebut dituliskan.
18. Dengan melakukannya apakah Anda merasa terbantu dalam mengevaluasi tindakan dan keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari?
19. Saat menuliskan pengalaman sehari-hari dalam jurnal, bagaimana Anda biasanya mengevaluasi perilaku atau tindakan yang telah Anda ambil? Misal telah melakukan suatu hal, hal tersebut ditulis di jurnal dan setelah ditulis dievaluasi apakah sudah benar atau belum atau ada yang kurang atau yang lain.
20. Apakah ada momen saat Anda menyadari bahwa pengalaman yang Anda tulis dalam jurnal membantu Anda memahami situasi secara lebih luas, termasuk melalui nilai-nilai atau ajaran agama?
21. Apakah dalam praktik *journaling* yang Anda lakukan pernah terdapat refleksi pengalaman selama proses penyusunan skripsi yang dikaitkan dengan aspek keagamaan? Misalnya, ketika mengalami kesulitan dalam menjadwalkan bimbingan atau tidak mendapatkan respons dari dosen, kemudian Anda mengaitkan hal tersebut dengan evaluasi terhadap kualitas ibadah atau hubungan spiritual Anda dengan Allah? Atau lebih mengikuti alur yang dosen berikan? Lalu bagaimana bentuk ikhtiar yang dilakukan?

22. Apakah ada momen ketika *journaling* membantu Anda menemukan hikmah atau pelajaran dari suatu pengalaman?
23. Apakah *journaling* berkontribusi dalam meningkatkan kedekatan spiritual Anda dengan Allah? Jika iya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi tantangan dalam hidup, terutama akademik dan pekerjaan?
24. Selama menulis jurnal, apakah Anda pernah menyadari sifat-sifat atau sikap negatif dalam diri Anda? Bagaimana Anda merespons kesadaran tersebut?
25. Apakah proses *journaling* membantu Anda dalam mengenali kebiasaan atau pola perilaku yang ingin Anda perbaiki? Misalnya membantu Anda dalam pengembangan karakter Anda dan membantu dalam membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan, terutama dalam hal akademik dan pekerjaan?
26. Apakah Anda merasa *journaling* membantu Anda dalam mencapai ketenangan jiwa? Jika iya, bagaimana prosesnya?
27. Lalu adakah perubahan signifikan yang Anda rasakan setelah melakukan *journaling*?

Bentuk *Muhasabah* yang Muncul dalam Proses *Journaling*

28. Dalam proses menulis jurnal, apakah Anda pernah mencatat rencana atau niat untuk melakukan sesuatu, lalu mempertimbangkannya terlebih dahulu? Apa yang biasanya Anda pikirkan sebelum memutuskan untuk melanjutkan atau membatalkan tindakan tersebut?
29. Pernahkah Anda menuliskan pengalaman beribadah atau melakukan kebaikan dalam jurnal? Saat menuliskannya, apakah Anda juga merenungkan apakah ibadah itu sudah dilakukan dengan ikhlas atau sesuai dengan ajaran agama?
30. Bagaimana perasaan yang dirasakan ketika Anda melaksanakan ibadah? Misal ketika shalat apa yang dirasakan?
31. Dalam proses journaling, pernahkah Anda menyadari bahwa ada tindakan yang sebaiknya tidak Anda lakukan? Apa yang membuat Anda sampai pada kesadaran itu, dan bagaimana Anda meresponnya?

32. Apakah Anda pernah menuliskan tentang kebiasaan harian yang tampaknya biasa saja, seperti scrolling media sosial, tidur larut, atau kegiatan lain? Apakah ada perubahan pandangan setelah Anda menuliskannya?
33. Bagaimana *journaling* membantu Anda dalam memahami dan menerima diri menjadi lebih baik?

Lampiran 1. 2 Hasil Wawancara

Hasil Wawancara dengan Mahasiswa yang Melakukan *Journaling* dan Mengalami *Academic Burnout* Akibat Peran Ganda

Subjek FM

Pengalaman Selama Menyusun Skripsi

1. **Tolong ceritakan pengalaman Anda ketika menyusun skripsi!**

   Pengalamanku ketika menyusun skripsiku susah dan sedih. Susahnya itu ketika aku mulai menyusunnya karena aku bukan orang *sing* (yang) konsisten gitu lho untuk menyusun skripsi. Aku itu harus terjadwal sebenernya orangnya, nggak yang spontan keluar setiap malem *iku* (itu) pasti, itu nggak. Jadi, aku *wonge* (orangnya) *sing* (yang) agak terjadwal, tapi *yo sukane* (sukanya) dadakan, tapi *terjadwale* (terjadwalnya) *ki* (itu) nge-*planning* gitu lho, kayak hari ini aku harus gini-gini, ngerjain sampai segini, terus besok ngerjain sampai segini. Tapi, nggak *isane* (bisanya) itu karena aku ada kewajiban kerjaan lagi. Kalau senangnya itu aku bisa menyelesaikan itu (menyusun skripsi) dengan catatan aku sambil kerja. Terus aku produktifnya emang pas malem kan, *produktife* (produktifnya) pas malem, dan aku ngerjain skripsiku *bisane* (bisanya) pas malem, tapi kerjaanku juga dari jam 2 pagi. Jadi, mau nggak mau ya *kudu* (harus) istirahat *dhisik* (dulu) ya. *Nek* (kalau) aku nge-*press* buat aku ngerjain skripsi langsung kerja aku bakal nge-*drop*, sakit. Jadi, *nek* (kalau) aku ngerjainnya pas itu (waktu ada job kerja) jadinya nggak selesai-selesai, *makane* (makanya) aku agak lama ngerjainnya daripada temen-temenku. *Yo sedihe* (ya sedihnya) aku ketinggalan sama temen-temenku juga tentang ngerjain skripsi.
2. **Bagaimana respons Anda ketika ada orang yang menanyakan tentang progres skripsi Anda atau membahas skripsi dengan Anda?**

   Responnya yang pertama pasti kesal, marah, dan juga sebel pokoknya, kesel intinya. Padahal pertanyaannya skripsinya sudah diselesaikan atau belum, tapi rasanya itu sangat nyesek, karena dalam satu sisi skripsi itu tidak segampang

itu. Lalu selanjutnya juga skripsi juga membutuhkan proses yang tidak semerta-merta langsung dikerjakan langsung selesai, kita perlu revisi dan lain sebagainya, sudah ganti judul berkali-kali, bimbingan berkali-kali terus mungkin kalau aku sendiri, mungkin ada proses dimana saat nge-lab juga ada beberapa kendala kayak mungkin sampelnya terkontaminasi jadi bisa mengulang setelah itu juga terhambat sama kerjaan juga. Jadi kalau ada yang tanya tentang skripsi biasanya aku bilang skripsinya dikerjain, tapi perlu proses dan juga perlu waktu, karena nggak semuanya itu berjalan dengan lancar, karena nggak semua penelitian itu berjalan sesuai *planning* dan ekspektasi.

3. **Bagaimana perasaan Anda ketika bertemu dengan dosen? Misal tertekan atau takut?**

   Iya, *nek* (kalau) ketemu dosen. Soalnya aku kan masuknya ke orang yang jarang banget bimbingan dan malah dikejar-kejar dosen buat bimbingan. Soalnya, aku bukan yang nyusun *sithik* (dikit) langsung bimbingan, konsultasi, dan sebagainya. Jadi aku harus menyelesaikan semua BAB. Jadi pas itu, aku kan sebelumnya sempro ya, itu kan BAB I, II, III. Nah, aku harus menyelesaikan tiga BAB ini dulu, baru aku bimbingan. Sedangkan dosenku bukan tipe yang kayak gitu sebenarnya. Nah, tapi aku gak bisa *nek* (kalau) gak sekali jalan langsung gitu loh. Tapi ya pas ketemu dosen, aku tetap tertekan, tetap ke-*pressure* soalnya judulku, penelitianku nek aku nggak paham pas ditanyain yo tetep tertekan.

4. **Ketika ditolak oleh dosen atau banyak revisi yang diberikan oleh dosen, Anda menganggap hal itu seperti apa? Misal merasa kurang berusaha?**

   Merasakan, soalnya memang karena itu, keterbatasan waktu yang tak punyain karena aku juga kerja kan. Mungkin itu bukan suatu alasan, tapi yo emang itu yang tak rasakan. Gimana ya merasakannya itu, kayak aku tuh kurang riset. Jadi kurang riset, cari-cari jurnal, kurang baca-baca. Terus pernah sampai di titik ini, pembimbingku tuh tanya kayak gini, tanya kayak hal yang gak terpikirkan olehku sebelumnya. Jadi kayak oh iya, kok aku gak riset tentang ini. Padahal, itu bakal ditanyain sama dosen pembimbingku, aku ya gak sampai

kepikiran ke hal itu. Berarti kan aku sendiri kurang baca ya, kurang riset. Jadi, rasanya kayak aku kok gak bisa, sih, sampai di titik aku mikirkan hal itu, gitu.

5. **Kemudian bagaimana Anda merespon hal tersebut? Apakah tetap bersabar dan lain-lain?**

   Nek (kalau) aku sendiri itu setelah bimbingan menanggapi hal itu tuh, pertama, emang karena pusing dulu ya, *nek* (kalau) sabar-sabar kan enggak sih, enggak ada yang nyabar-nyabarin, diri sendiri sih biasanya kayak, "Bismillah, bisa", paling gitu.

6. **Bagaimana cara Anda mengatasinya? Apakah mulai mengerjakan revisinya setelah bimbingan atau melakukan hal lain?**

   Nek (kalau) langsung ngerjain kayak enggak, soalnya itu pusing banget. Aku ya, aku *dewek sing ngerasake* (yang dirasakan sama diriku) ya, *nek* (kalau) langsung ngerjain sih enggak. Paling aku kayak ngelamun, terus keluar motoran sendirian, cari hawa lah, *nek* (kalau) nggak pergi kemana gitu. *Nek* (kalau) setelah itu emang ada kerjaan, ya aku ngerjain kerjaanku dulu, baru nanti tak selesain, tak lanjutin lagi revisiannya setelah semuanya. Setelah otakku adem kayak gitu.

7. **Lalu setelah bimbingan bagaimana perasaannya?**

   Yang pasti pertanyaanku kadang terjawab. Kadang juga agak lega karena dikasih saran, terus dikasih pencerahan. Tapi, kadang juga pusing karena PR-PR revisinya itu. Terus juga banyak hal-hal yang bikin aku pusing karena setelah itu tuh aku kayak ada *planning* abis ini ada kerjaan lagi. Tapi, harus ngerjain revisian, jadi bingung *meh milih sek ndi* (mau milih yang mana dulu).

Dinamika *Academic Burnout*

8. **Tolong ceritakan bagaimana perasaan lelah, baik secara fisik maupun mental yang muncul dalam keseharian Anda sebagai mahasiswa dengan peran ganda?**

   Yang jelas, capek, capek banget. Kayak yang aku ceritain tadi, kan aku itu jam produktif otakku itu malam. Sedangkan pekerjaanku itu tuh juga malam. Berangkat jam 2 pagi, jam 3 pagi, pulangnya pagi, pagi-pagi yang udah cerah,

otomatis capek kan, lelah, terus badan juga capek, (setelah itu) tidur, mau ngerjain lagi kan, harusnya enggak sampe nunggu malam ya. Tapi otaknya buat kerjanya malamnya gimana lagi ya, capek banget. Apalagi pekerjaanku juga nanganin orang. Jadi energi sosialnya itu tuh udah keluar pas aku kerja. Apalagi pekerjaanku kan makeup artist ya, aku menghadapi klienku itu saat aku makeup-in, kadang emosionalnya aku sama klienku itu enggak cocok. Jadi setelah itu bener-bener capek banget, apalagi aku orangnya itu enggak *seng* (yang) extrovert, extrovert dan introvert jadi satu apa sih namanya, ambivert, jadi enggak extrovert banget. Jadi pulangnya bener-bener energi sosial udah habis, dan enggak *iso* (bisa) untuk mikir sama sekali. Kerjaku kan berangkatnya pagi, terus enggak tidur kan otomatis, pas jam tidur orang-orang, tapi aku kerja gitu lho. Capek banget. Terus juga habis itu masih mikir skripsi lagi. *Terpressure*-nya juga pas ngelihat teman-temanku udah mulai masuk ngerjain skripsi, ada yang udah sidang, ada yang udah sempro, dan lain sebagainya itu tuh bener-bener ter*pressure* apalagi kan klienku juga orang-orang yang lagi wisuda. Nah, itu juga ter*pressur*-nya aku dari situ sebenarnya.

9. **Pernahkah Anda merasa tidak peduli atau menjauh dari penyusunan tugas akhir (skripsi), dan apa yang yang biasanya memicu perasaan tersebut ketika Anda sedang menjalani peran ganda ini?**

   Pernah. Aku setelah sempro itu tuh harusnya kan langsung revisian dar der dor bimbingan kan, aku menghilang dua bulan saking tertekannya aku pas nyusun proposal buat sempro. Terus juga pas awal semester mau ke sempro itu aku juga menghilang empat bulan sampe dicariin pembimbing gara-gara secapek itu sama kerjaan. Terus juga kayak ngelihat temen-temen, mereka terlalu enggak *relate* sama kehidupanku *sing* (yang) aku kerja buat kuliah dan juga untuk bayar kuliah, kayak enggak *relate ae* (aja) sama aku, (sama) kondisi keuangan, ekonomi, finansial sih, terutama finansial sama dukungan orang tua (support emosional dari orang tua).

10. **Bagaimana dampak sikap ini terhadap interaksi Anda dengan dosen, teman sekelas, atau lingkungan akademik? Apakah menjauh atau bagaimana?**

Huum. *Insecure* juga sih aku jujur, *insecure* sama temen-temenku.

11. **Apakah Anda pernah merasa bahwa tugas kuliah, termasuk tugas akhir ini tidak lagi bermakna atau relevan dengan kehidupan Anda? Jika iya, mengapa?**

    Tidak, karena tugas kuliah termasuk tugas akhir itu relevan dengan kehidupanku karena aku pengen setelah lulus nanti nyari kerja yang sesuai sama bidang yang aku kuasai, yaitu di bidang kimia. Karena di sekitar rumahku itu banyak tempat-tempat pabrik yang membutuhkan tenaga kerja kimia juga. Jadi, setelah aku kembali ke daerahku, aku mau kerja yang sesuai sama *passion*-ku (sesuai dengan keinginan).

12. **Apakah pernah muncul perasaan tidak percaya diri atau merasa tidak mampu menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini?**

    Pernah, ya itu aku *insecure* sama temen-temenku kayak kok mereka bisa ya, kok mereka bisa menyelesaikan itu hampir tiap hari dikerjain, sedangkan aku kayak *rasane ki* (rasanya tuh) aku ada beban lain untuk aku selesaikan selain skripsi gitu loh. Tapi *insecure* aja mereka kok bisa kayak gitu, cuma bertanya-tanya dalam hati kok bisa mereka sekonsisten itu gitu lho, kok aku enggak bisa. *Insecure*. Padahal kita sama-sama anak orang, kita sama-sama anak kimia, tapi kok aku enggak bisa, kok mereka bisa apa karena latar belakang (keluarga) atau kayak gimana aku juga nggak paham.

13. **Apa faktor yang biasanya membuat Anda tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun mengalami kesulitan? Misal adanya dukungan dari keluarga, teman, atau dari diri sendiri?**

    Iya, pasti sih, tapi lebih dari diri sendiri. Kayak aku udah ngelewatin banyak fase terutama aku kan *gapyear*, dulu tuh masuk ke sini tuh susah banget, bahkan enggak kuliah satu tahun terus ditanyain keluarga, apalagi Bapak kan guru jadi mau enggak mau aku kudu S1. Ibu A. Md, Bapakku guru aku enggak *isa* (bisa) S1 kan lucu ya. Kayak tuntutan keluarga juga sih, kayak banyak beban, aku masih punya adik yang harus aku biayai nantinya.

14. **Bagaimana cara Anda mengatur waktu dalam mengerjakan tugas akhir ini?**

Cara ngatur waktunya *nek* (kalau) sekarang sih agak *slowly* (santai) ya, maksudnya aku ambil kerjaannya juga enggak banyak jadinya aku masih punya banyak waktu dan kan sekarang udah enggak ada mata kuliah ya, *jadine* (jadinya) agak banyak waktu buat nyusun skripsi. Kalau dulu pas aku masih kuliah itu benar-benar keteteran tugas kuliahku, kan dulu juga masih ada praktikum *nek* (kalau) aku. Jadi itu lumayan keteteran, bikin laprak, masih ada kerjaan *sing kerjaane* (yang kerjaannya) jam segitu. Kayak... yah keteteran banget, jadi bagi waktunya itu ya nyelesain kerjaanku secepat mungkin buat balik, terus lanjutin tugas-tugas lainnya. Kalau pas kuliah dulu aku harus nyelesain tugas-tugas kuliahku sebelum aku bekerja soalnya kan setelah bekerja aku udah masuk kuliah nih, udah pagi lagi. Jadi, mau enggak mau tugasku udah selesai, tapi kalau sekarang itu tuh aku yang penting ngerjain kerjaanku dulu kan aku ada tanggung jawab sama orang lain, aku ngerjain kerjaanku dulu, pulang baru aku kerjain (skripsinya). Jadi bagi waktunya kayak gitu.

Proses *Journaling* Sebagai Media *Muhasabah*

15. Bagaimaimana proses pengungkapan perasaan emosi yang muncul akibat tekanan akademik?

Nah, sebelumnya aku adalah orang yang sangat *overthinking*, dimana setelah dapet tekanan dari akademik maupun dari yang lain itu selalu dipikirkan setiap malam, setiap waktu, kenapa kok begini, kenapa kok begitu dan apa yang akan terjadi di esok hari. Emosi yang muncul itu yang pertama, stress terus juga marah, sedih, kecewa, dan selalu dipikirkan terus menerus karena tekanan-tekanan itu gitu. Untuk proses pengungkapannya, aku pertama melalui menulis perasaan. Biasanya aku nulis di memo atau catatan, kadang di buku. Terus habis itu, kadang kalau sampai sakit banget, kayak terlalu dalam, itu biasanya aku ungkapkan menjadi sebuah puisi atau sebuah lagu.

16. Dalam *journaling*, biasanya apa saja yang ditulis?

Yang ditulis itu kegiatan hari ini, kegiatan yang dilakukan, terus habis itu kadang juga perasaan, dan juga *planning-planning* yang akan dihadapi untuk

kedepannya, dan juga motivasi yang dikutip dari beberapa kata-kata motivasi yang ada di sosial media atau dimanapun yang terbenak, lalu ditulis.

17. **Dengan menulis jurnal, apakah memengaruhi keputusan Anda ketika memutuskan suatu hal? Misal ketika merasa bingung akan suatu hal, hal tersebut dituliskan?**

    Iya, jadi aku dalam satu ketika itu pernah kayak aku bingung, ini sebelum sempro ya, pokoknya aku dulu itu yang penting selesain sempro dulu intinya begitu. Aku tuh dulu punya *planning* kayak bulan ini aku ngerjain sampai BAB ini, terus bimbingan berapa kali, terus bulan ini tuh nanti aku ngapain aja. Aku selalu menjadwalkan diriku dan nge-*planning* diriku untuk ke depannya, tapi kan kadang *planning* itu gak sesuai sama kegiatanku. Nah, biar *planning* itu gak terlalu jauh pelaksanaannya sama *planning*-ku, jadi tak usahakan terus. Jadi aku dulu itu *planning* kalau aku tuh sempro di awal tahun, Januari, tapi karena itu kondisi sih sebenernya, proposalku udah selesai tapi karena kampus itu belum ambil jadwal, jadwalku itu masuknya ke Februari, jadi mundurnya gak terlalu jauh jadi satu bulan, jadi Maret awal. Aku ada *juornaling*-ku itu selalu aku bikin *planning* jadwalku, targetkulah intinyalah, targetku ke depannya itu kayak gimana walaupun awalnya itu emang perasaanku aja, tapi kalau *deadline* jadwal aku selalu ada, *planning,* target, gitu-gitu lah.

18. **Dengan melakukannya apakah Anda merasa terbantu dalam mengevaluasi tindakan dan keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari?**

    Huum, terbantu karena aku punya target hidup yang harus diselesaikan dan karena jadwal itu aku jadi lebih tertata. Jadi gak seenaknya aku hari ini cuma rebah-rebahan *tok*, gak *seng* (yang) gak ngerjain (skripsi) apa gimana. Jadi aku tuh ada target aku minggu ini harus selesain ini, jadi ya emang harus diselesain sebisa mungkin. Terus ada target *umpamane* (misalnya) tanggal 10 aku bimbingan, jadi sebelum tanggal 10 aku nyelesain *semuane* (semuanya) yang mau tak bimbingan itu apa aja.

19. **Saat menuliskan pengalaman sehari-hari dalam jurnal, bagaimana Anda biasanya mengevaluasi perilaku atau tindakan yang telah Anda ambil?**

Misal telah melakukan suatu hal, hal tersebut ditulis di jurnal dan setelah ditulis dievaluasi apakah sudah benar atau belum atau ada yang kurang atau yang lain.

Saat aku menuliskan pengalaman sehari-hari, seperti apa yang aku lakukan hari ini, itu bakalan tak tulis. Nah, aku bakal mengevaluasi apakah ada yang salah di bagian ini, dan itu biasanya membuat aku terpikir, kayak harusnya aku nggak melakukan hal ini loh, harusnya aku melakukan hal ini tadi. Nah, kayak gitu akan menjadi pertimbangan dan biasanya jadi evaluasi dari dalam diri kalau sikap dan perilaku itu harus dievaluasi. Caranya kayak membaca ulang jurnalnya, kan kita nulis nih, kita nulis, habis itu dibaca ulang, dievaluasi, aku harusnya tuh begini, harusnya tadi, aku harusnya tuh nggak kayak gini tadi, aku harus ngomongnya itu nggak yang nyakitin hati orang, gini-gini, segala macam. Jadi itu malah jadi kepikiran, makanya melakukan evaluasi diri itu juga penting dalam *journaling*.

20. **Apakah ada momen saat Anda menyadari bahwa pengalaman yang Anda tulis dalam jurnal membantu Anda memahami situasi secara lebih luas, termasuk melalui nilai-nilai atau ajaran agama?**

    Iya, tapi untuk yang ke ajaran agama atau hal-hal spiritual gitu enggak. Tapi yang selalu tak usahain untuk dilakukan paling *nek* (kalau) gak puasa Senin-Kamis itu ya tahajud sebelum berangkat. Itu tahajud dulu sebelum berangkat kerja kek minta dimudahkan, dilancarkan semuanya gitu.

21. **Apakah dalam praktik *journaling* yang Anda lakukan pernah terdapat refleksi pengalaman selama proses penyusunan skripsi yang dikaitkan dengan aspek keagamaan? Misalnya, ketika mengalami kesulitan dalam menjadwalkan bimbingan atau tidak mendapatkan respons dari dosen, kemudian Anda mengaitkan hal tersebut dengan evaluasi terhadap kualitas ibadah atau hubungan spiritual Anda dengan Allah? Atau lebih mengikuti alur yang dosen berikan? Lalu bagaimana bentuk ikhtiar yang dilakukan?**

    Aku *nek* (kalau) dosen nggak bales-bales, karena kurang ibadah, kayaknya nggak deh. Cuman, aku mikirnya lebih ke waktu aja sih, dan lebih ngikut

dosennya aja. Soalnya gini, *nek* (kalau) di bimbinganku itu dosbingku (dosen pembimbing) ngasih jadwal. Jadi, ada jadwal dalam seminggu, itu setiap minggu mesti ada, mesti ada bimbingan. Nah, dalam seminggu itu tuh biasanya hari yang luang itu 3-4 hari dengan jam yang berbeda. Nah, itu tuh ada *list-list*an gitu loh. Kalau mau bimbingan itu ada *list-list*an. Misal dosenku *free* hari ini, jam ini sampai jam ini. Nah, nanti kita ngelist bimbingannya, mau jam berapa, berapa, kayak gitu. Itu juga termasuk ikhtiar, iya nggak sih? Maksudnya, kayak aku ikut ngelist, jadi aku menunggu selama itu, agar bisa bertemu dosen pembimbing untuk bimbingan. Terus, sebelumnya juga, mempersiapkan materi buat apa yang akan aku tanyakan dan apa yang akan aku sampaikan. Terus, keluh kesah segala macam, kayak gitu *nek* (kalau) aku. Aku dosbingnya enak masalahnya, gak *sing neko-neko* (gak yang macem-macem). Jadi, *nek* seumpama aku *wes* (udah) nge-*list* jadwalku biasanya bisa, kecuali dosenku tiba-tiba ada acara dadakan biasanya ngabarin *nang* (di) grup lagi ada acara jadi belum bisa bimbingan hari ini, jam segini. Cuman *mbien* (dulu) aku sempet sedih soalnya dosbingku itu lagi vakum (jadi) gak bimbingan selama berapa minggu gitu loh karena pindah jabatan jadi sekjur (sekretaris jurusan), kayak gitu.

22. Apakah ada momen ketika *journaling* membantu Anda menemukan hikmah atau pelajaran dari suatu pengalaman?

Ada, karena saat *journaling* aku bakal menuliskan hal-hal yang aku lakukan hari itu. Seumpama hari itu aku bertemu dengan anak kecil yang ada di lampu merah. Di situ tuh hatiku itu ingin memberikan dia kayak uang, sedikit uang saku untuk membeli apa yang ia jajakan, tapi tindakan perilakuku tidak melakukan hal itu. Nah, setelah setelah sampai kost aku menulis apa yang aku lakukan hari ini aku tuh harusnya memberikan uang itu ke adeknya sehingga rasa menyesal itu juga ada, jadi setelah melakukan hal itu tuh aku jadi kayak oke besok kalau ketemu adeknya lagi bakal dikasih seperti itu. Jadi ada banyak hal yang diketahui setelah kita menulis di jurnal. Jadi kehikmahnya juga harusnya aku melakukan hal itu, tapi kok gak aku lakukan jadi penyesalan

setelah tidak melakukan perilaku yang yang ada di dalam otakku, di dalam hatiku, tapi gak aku lakukan secara tindakan.

23. **Apakah *journaling* berkontribusi dalam meningkatkan kedekatan spiritual Anda dengan Allah? Jika iya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi tantangan dalam hidup, terutama akademik dan pekerjaan?**

    Journaling berkontribusi untuk meningkatkan spiritual terhadap Allah karena *journaling* sendiri itu membuat hati kita itu menjadi tenang dan buat kita itu jadi percaya (dengan semua ketentuan) Allah, yang dimana *journaling* itu bisa melihat banyak kesempatan untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan. Selain itu, *journaling* itu membuat kita itu makin lebih sabar dan tabah. Untuk pengaruhnya terhadap cara aku sendiri untuk menghadapi tantangan dalam hidup terutama akademik dan pekerjaan itu yang pertama, *journaling* itu bisa membantuku dalam mengelola stres soalnya *journaling* sendiri itu kan nanti nulis terus ditelaah, dievaluasi, dimana kita akan menjadi lebih fokus. Jadi untuk mengelola stres, mengelola kecemasan itu dengan *journaling* itu dapat diatasi. Nah, jadi kita itu lebih fokus dan lebih produktif menurut aku seperti itu. Terus juga *journaling* sendiri itu dapat meningkatkan motivasi karena dalam *journaling* kita akan mengetahui banyak kesalahan-kesalahan yang sudah kita lakukan kemarin-kemarin, kita *list*, kita evaluasi sehingga kita perbaiki dan itu akan menjadi motivasi kita untuk ke depannya, untuk menjalani hal yang selanjutnya. Nah dengan itu, kita juga bisa mengambil keputusan secara bijak dan lebih baik lagi, tidak secara buru-buru, tidak secara spontan, tapi kita sudah memikirkan hal itu secara matang. Jadi nilai-nilai dalam *journaling* itu itu dapat meningkatkan spiritual terhadap Allah Swt.

24. **Selama menulis jurnal, apakah Anda pernah menyadari sifat-sifat atau sikap negatif dalam diri Anda? Bagaimana Anda merespons kesadaran tersebut?**

    Sikap *negatife* (negatifnya) itu aku terlalu egois sama diriku sendiri, kayak terlalu nge-*push* diriku sampai aku tuh sakit. Itu sih *sing* (yang) paling tak

sebelin, aku selalu membuat diriku memaksa, *nek* (kalau) aku tuh gak kuat tetap dilanjutin sampai diriku sakit dan itu malah membuang-buang waktu kan kalua sakit tuh sebenarnya. Terus juga lebih emosional ke orang lain, jadi aku gak bisa ngontrol emosi, orang lain yang kena. Cara ngeresponnya ya aku merenung *pertamane* (pertamanya), terus aku minta maaf ke orang itu yang kena sama aku, terus juga memperbaiki diri aja sih, memperbaiki diri (supaya) gak kayak gitu lagi, dan mencoba untuk mengerti keadaan saat itu.

25. **Apakah proses *journaling* membantu Anda dalam mengenali kebiasaan atau pola perilaku yang ingin Anda perbaiki? Misalnya membantu Anda dalam pengembangan karakter Anda dan membantu dalam membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan, terutama dalam hal akademik dan pekerjaan?**

    Iya, karena proses *journaling* itu dapat membantu aku dalam mengenali karakter seseorang, kenapa? Karena dalam akademik ada yang namanya bimbingan dengan dosen pembimbing jadi saat bimbingan itu aku harus mengenali bagaimana karakter dosen pembimbingku, sehingga aku harus menulis beberapa *part* (bagian) yang sekiranya nanti akan ditanyakan dan akan didiskusikan dengan pembimbing. Setelah itu *journaling* juga membantu aku dalam pekerjaan untuk mengenali banyak klienku, karena gak semua klien itu bisa ditangani dalam satu karakter karena klien itu manusia dan banyak orang, sehingga aku dapat bertemu dengan banyak karakter, sehingga di situ aku selalu menelah orang yang seperti ini, cara penangannya bagaimana, untuk pengelolaan emosi, pengelolaan nada bicara, pengelolaan cara berbicara, dan cara berperilaku. Jadi harus bisa menempatkan satu perilaku dengan perilaku yang lain dengan orang yang berbeda karena *journaling* sendiri itu bisa membantu untuk aku mengevaluasi apa yang aku lakukan hari ini, apa yang aku lihat hari ini, dan apa yang aku rasakan hari ini, sehingga kita siap untuk melakukan hal esok hari lagi.

26. **Apakah Anda merasa *journaling* membantu Anda dalam mencapai ketenangan jiwa? Jika iya, bagaimana prosesnya?**

Membantu, karena *journaling* sendiri itu menuliskan apa yang aku lakukan, apa yang aku rasakan, apa yang aku lihat hari itu juga, lalu aku evaluasi diri bagaimana kok aku hari ini apakah ada yang perlu aku perbaiki untuk esok hari, sehingga dari evaluasi tersebut aku mendapatkan ketenangan jiwa karena aku tahu di mana letak kesalahanku, di mana harus aku lakukan dan tidak aku lakukan, dan bagaimana aku menghadapi banyak orang, begitu. Jadi setelah proses menulis *journaling* aku mengevaluasinya setelah itu aku akan menerapkan di esok hari. Apabila aku masih melakukan hal yang salah perkataan salah, perilaku yang salah aku akan selalu mengingatkan diriku bahwa sifat dan karakter seseorang itu tuh bakal beda-beda, tapi kita bisa cegah dengan cara kita menulis apa yang salah pada diri kita, apa yang tidak baik pada diri kita, sehingga itu akan membuat kita menjadi lebih tenang dan tidak menyakiti hati orang lain.

27. Lalu adakah perubahan signifikan yang Anda rasakan setelah melakukan *journaling*?

Perubahan signifikan sepertinya tidak ada, tapi perubahan yang berproses sepertinya ada karena *journaling* sendiri itu kan menulis, mengevaluasi lalu menerapkan pada besok harinya dan juga meluapkan semua yang dirasakan pada hari itu juga apa yang diketahui, apa yang dilihat, apa yang dirasakan ditulis pada hari itu juga di jurnal lalu dievaluasi dan diterapkan di esoknya bila ada yang dievaluasi. Tapi untuk perubahan signifikan sepertinya tidak karena *journaling* sendiri itu menurutku bisa mengubah seseorang secara perlahan karena sifat dan karakter seseorang itu tidak bisa diubah langsung 180 derajat atau 360 derajat, tapi pelan-pelan 10 persen, 15 persen, 20 persen sehingga mendapatkan cara dan pola pikir yang baik sehingga berperilaku dengan baik, walaupun dalam dirinya itu masih ada karakter yang kurang baik karena tidak ada semua manusia itu yang sempurna.

Bentuk *Muhasabah* yang Muncul dalam Proses *Journaling*

28. Dalam proses menulis jurnal, apakah Anda pernah mencatat rencana atau niat untuk melakukan sesuatu, lalu mempertimbangkannya terlebih

dahulu? Apa yang biasanya Anda pikirkan sebelum memutuskan untuk melanjutkan atau membatalkan tindakan tersebut?

Pernah. Mencatat *planning ke depane* (ke depannya) mau gimana walaupun ga sesuai *planning*. Kaya aku mencatat alur studiku dan jadwalku setiap minggunya. Kaya aku buat *planning* kegiatan mulai dari nyusun proposal, bimbingan, revisian, sempro, nyusun bahan penelitian, beli bahan penelitian, penelitian, nyusun bab 4 dan 5, dan lain-lain sampe akhir nanti. Tapi di sisi lain juga diberikan pertimbangan terhadap pekerjaanku. Dengan cara mengurangi kuantitasnya tiap bulan, agar fokusku lebih besar ke studiku. *Sebenere* (sebenarnya) aku ada *goals* kalo aku udah mencapai tabunganku yang aku inginkan aku akan berhenti bekerja, tetapi nyatanya ga bisa soalnya udah punya pasaran yang emang ga bisa kalo ga diambil sama sekali. Terus *nek* (kalau) yang menjadi pertimbangan itu karena aku harus menyelesaikan studiku biar aku tuh gak lama-lama di Semarang, *ben* (biar) aku tuh gak ngerasain lagi kuliah sambil kerja kayak gini. Itu yang paling memotivasi aku *ben* (biar) aku segera menyelesaikan karena membagi dua kegiatan otomatis membagi dua otak, dan itu sangat melelahkan. Jadi *nek* (kalau) bisa *ndang* (cepat) diselesaikan, ya *ndang* (cepat) selesaikan nanti *nek* (kalau) setelah lulus aku mau balik ke daerahku sendiri (atau) aku mau lanjut kerja apa atau aku mau *stay* di Semarang aku tetap jadi pekerjaanku itu MUA, itu juga gak masalah *sing* (yang) penting udah menyelesaikan studiku gitu lho. Udah ada satu beban yang selesai intinya.

29. **Pernahkah Anda menuliskan pengalaman beribadah atau melakukan kebaikan dalam jurnal? Saat menuliskannya, apakah Anda juga merenungkan apakah ibadah itu sudah dilakukan dengan ikhlas atau sesuai dengan ajaran agama?**

    Kayaknya nggak pernah dituliskan, tapi untuk menuliskan tentang kebaikan mungkin pernah kayak hari ini aku memberikan beberapa makanan untuk berbuka puasa kepada orang lain atau kayak gimana itu pernah dituliskan di *journaling* termasuk kegiatan sehari-hari, termasuknya gitu.

30. **Bagaimana perasaan yang dirasakan ketika Anda melaksanakan ibadah? Misal ketika shalat apa yang dirasakan?**

    Kalau beribadah sih sempat kayak di fase aku udah capek banget, terus ngerasanya kayak deket banget sama Allah terus minta kepada Allah kayak Ya Allah buat dilancarkan, aku udah capek penelitian kan, harus ngulang lagi, harus cari sampel lagi, ngulang dari awal, menghabiskan banyak waktu, menghabiskan banyak biaya lagi. Kek Ya Allah, capek gitu loh. Capek, rasanya capek. Jadi, hal-hal yang ditulis di jurnal itu kebanyakan yang aku juga ngerasain capek juga di situ. Jadi, kan kegiatannya lumayan banyak ya, rasanya tuh capek, gak ada istirahatnya. Kayak, Ya Allah sekali aja aku dikasih kesempatan, dikasih waktu, yang waktunya itu *free* untuk aku istirahat, untuk aku me-*time*, gak *sing* (yang) mikirin terus. Walaupun aku istirahat pun, otakku selalu mikir tentang perkulihan, terus habis itu mikirin tentang cari uang, jadi gak ada hentinya gitu loh. Tapi ya, aku bersyukur dari hal itu, aku jadi lebih berpikir untuk jadi lebih dewasa. Tapi ya, selama beribadah, ada di fase aku bener-bener kayak, aku sangat-sangat dekat dengan Allah, sangat-sangat semuanya tuh kayak, aku aduin, aku ceritain, sampai bener sih aku nangis, karena emang udah terlalu berat gitu loh. Tapi, nek (kalau) *everyday* kayak yaudah, biasa aja. Terus juga minta buat dilancarin, minta buat terus kayak, kalau sedih terus tuh kayak gak ada habisnya. Malah di itu tuh, pas buat suruh ngulang penelitian tuh aku kayak, Ya Allah aku tuh udah capek harus ngulang penelitian, gini-gini segala macam. Tapi aku udah gak ada waktu buat nangis lagi, karena harus ada yang harus aku kerjain buat menyelesaikan hal ini gitu.

31. **Dalam proses journaling, pernahkah Anda menyadari bahwa ada tindakan yang sebaiknya tidak Anda lakukan? Apa yang membuat Anda sampai pada kesadaran itu, dan bagaimana Anda meresponnya?**

    Sering, aku tuh lebih ke *healing* sih mungkin ya. Kok aku *gur* (cuma) pergi main, *nek* (kalau) nggak yo cuma *scroll* TikTok, *scroll* Instagram. *Haruse* (harusnya) kan waktu itu bisa dipakai buat nyelesein skripsi gitu lho, kok aku bisa melakukan hal yang sia-sia kayak gitu sih. Padahal kan waktu luangku gak yang terlalu banyak, harusnya itu tuh bisa tak buat nyelesein skripsi gitu.

Responnya yang pertama merenung mikir, kenapa kok tindakan itu aku lakukan atau gak aku lakukan gitu loh padahal kan harusnya aku bisa melakukan hal itu untuk hal yang lain kayak gitu. Respon yang pertama yang pertama itu kayak merenung, tiba-tiba mikir. dan *overthinking.*

32. **Apakah Anda pernah menuliskan tentang kebiasaan harian yang tampaknya biasa saja, seperti scrolling media sosial, tidur larut, atau kegiatan lain? Apakah ada perubahan pandangan setelah Anda menuliskannya?**

    Kegiatan sehari-hari seperti *scrolling* media sosial pasti iya karena pekerjaanku juga salah satunya di media sosial, tapi kadang ter*distract* untuk *scrolling* media sosial itu di Instagram maupun TikTok, *reels* maupun FYP TikTok itu tuh kadang yang bikin lupa waktu sehingga itu membuat waktu kita sia-sia, sehingga hal tersebut tuh perlu dihindari. Padahal setelah aku udah masuk lab itu tuh aktivitas tersebut itu udah berkurang karena lebih sering digunakan untuk menyicil membuat bab empat dan juga membaca-baca jurnal untuk menge-lab besoknya dan juga mempersiapkan bahan untuk bimbingan. Jadi yang bikin tidak bermanfaat ya *social media, scrolling,* dan juga itu yang bisa bikin kita lupa waktu itu, juga bikin tidur larut dan hal yang gak berguna aja kayak gitu sebenernya. Jadi waktu kita itu, waktu istirahat kita sangat di-*cut*-in (kepotong) sama hal tersebut. Padahal itu bisa untuk istirahat, bisa untuk hal lain, dan juga bisa untuk kayak mer*eview* diri hari itu sendiri dan juga *preparing* buat kerjaan.

33. **Bagaimana *journaling* membantu Anda dalam memahami dan menerima diri menjadi lebih baik?**

    Yang pertama itu membantu buat mengenal diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan diri, dilanjut mengembangkan empati. Dimana mengenal diri sendiri dengan cara merefleksikan diri melalui beberapa hal seperti pikiran, perasaan, dan pengalaman yang ditulis dalam *journaling*, lalu meningkatkan kepercayaan diri dapat dilihat dari terbentuknya pola pikir agar kita menjadi lebih baik, dan mengembangkan empati dilihat dari seberapa besar *journaling* mengendalikan dan menerima emosi.

Subjek NA

Pengalaman Selama Menyusun Skripsi

1. **Tolong ceritakan pengalaman Anda ketika menyusun skripsi!**

   Emmm kalau aku ya nggak gimana-gimana sih, cuma karena aku kerja jadi tuh banyak malesnya. Kan aku waktu awal kerja kan bisa berangkat sore pulang malem terus kan, kadang berangkat jam 11 (siang) pulang jam 11 (malam). Jadi, pulang udah capek, tidur malem, tidur *meh* (mau) pagi malah itu kan karena udah kerja capek ya udah kan penginnya kayak tidur-tiduran *tok*. Terus tidur malem bangun siang, kerja lagi, terus ya udah kayak..hari-hari gitu aja. Tiap libur juga udah niat *meh* (mau) ngerjain, tapi males karena energinya udah abis buat kerja, jadi males.

2. **Bagaimana respons Anda ketika ada orang yang menanyakan tentang progres skripsi Anda atau membahas skripsi dengan Anda?**

   Lebih sering menghindar sih, biasanya kalau misal orang tua ya tak jawab seadanya. Kadang ya bohong-bohong dikit, kalau orang lain kadang lebih menghindar. Bahkan ke bos sendiri pun aku bilang, aku gak mau jawab gitu.

3. **Bagaimana perasaan Anda ketika bertemu dengan dosen? Misal tertekan atau takut?**

   Biasa aja. Beneran biasa aja kayak, oh okay, berarti emang salah, berarti emang..ya udah ada yang perlu dibenerin. Walaupun pas itu pernah ganti variabel juga jadi kayak, oh yaudah kan lebih gampang, soalnya variabel sebelumnya juga aku kesusahan. Ya nggak lebih gampang soalnya aku juga pusing, nggak terlalu paham, tapi setidaknya lebih sempit gitu lah.

4. **Ketika ditolak oleh dosen atau banyak revisi yang diberikan oleh dosen, Anda menganggap hal itu seperti apa? Misal merasa kurang berusaha?**

   Kek ya udah, biasa aja semua, kek nggak males ya aku kerjain, males ya udah entaran. Paling perasaan kayak takut doang, takut ketinggalan sama temen-temen, takut nggak selesai. Ya walaupun takut-takut begitu, tapi aku tetap nggak tak kerjain.

5. **Kemudian bagaimana Anda merespon hal tersebut? Apakah tetap bersabar dan lain-lain?**

   Responnya ya udah nyari lagi, nyari lagi. Kayak kalau ditolak kan berarti ada yang kurang tepat kan menurut beliau. Jadi ya udah nyari lagi, nyari lagi.

6. **Bagaimana cara Anda mengatasinya? Apakah mulai mengerjakan revisinya setelah bimbingan atau melakukan hal lain?**

   Melakukan hal lain dulu, soalnya kebanyakan kalau habis bimbingan itu aku antara kerja atau mau ngapain gitu. Jadi enggak langsung yang revisian, bahkan revisinya bisa seminggu kemudian.

7. **Lalu bagaimana perasaan Anda setelah bimbingan?**

   Ya pas waktu nggak di-ACC pasti kayak agak kecewa, sebel, tapi ya udah abis itu ya udah aja, terus ngerjain revisinya. Ngerasa lega juga, tercerahkan, ngerasa lebih ada gambaran, walaupun nanti pas di tengah jalan kebingungan lagi.

Dinamika *Academic Burnout*

8. **Tolong ceritakan bagaimana perasaan lelah, baik secara fisik maupun mental yang muncul dalam keseharian Anda sebagai mahasiswa dengan peran ganda?**

   Ya itu capek fisik pasti ya, apalagi aku kerjanya di dapur yang bener-bener kerja segedebak-gedebuk itu. Dulu kan kerja aku waktu di warmindo masih bisa pegang laptop, masih pegang HP gitu kan. Kalau di kerjaan sekarang tuh enggak, yang ada waktu luang mending ngapain, nggak (bisa) pegang HP terus, nggak sempat buat skripsian di kerjaan. Kan kalau dulu kerja masih bisa sambil nugas. Ya udah capek fisik. Capek mentalnya karena lihat temen-temen tiba-tiba udah pada sidang, tiba-tiba udah ini itu. Terus kalau pulang (ke rumah) pun pasti ditanyain skripsinya gimana, skripsinya selesai nggak, meh kapan selesainya, tahun ini bisa selesai nggak. Kan pasti ditanyain gitu terus kan, kayak ada tekanan dari orang tua.

9. **Pernahkah Anda merasa tidak peduli atau menjauh dari penyusunan tugas akhir (skripsi), dan apa yang yang biasanya memicu perasaan tersebut ketika Anda sedang menjalani peran ganda ini?**

Bukan nggak peduli sih, lebih ke menunda-nunda. Kalaupun aku gak ngerjain karena males, pasti tetep kepikiran.

10. **Bagaimana dampak sikap ini terhadap interaksi Anda dengan dosen, teman sekelas, atau lingkungan akademik?**

    Interaksi dengan temen kerja. Aku pernah yang, kan pas itu kayaknya habis keluar jadwal sidang apa-apa gitu aku cuma diem aja. Terus pas ditanyain apa-apa sama teman aku nangis, bener-bener aku langsung nangis gitu kayak langsung tersinggung. Interaksi sama teman kalau lagi *burnout* tuh. Jadi diem, terus ya udah, diem *tok*.

11. **Dalam perjalanan Anda sebagai mahasiswa dan pekerja, apakah pernah muncul perasaan tidak percaya diri atau merasa tidak mampu menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini? Bagaimana Anda menyikapi perasaan tersebut?**

    Sering, kek lebih ke ini aku bisa tepat waktu nggak ya ngerjainnya. Aku paham pasti bakal selesai, tapi aku mikirnya bisa tepat waktu nggak ya gitu.

12. **Apakah Anda pernah merasa bahwa tugas kuliah, termasuk tugas akhir ini tidak lagi bermakna atau relevan dengan kehidupan Anda? Jika iya, mengapa?**

    Hu'um. Kadang tuh kayak aku senang kuliah tapi aku gak senang skripsi. Gimana sih kayak kenapa harus ada skripsi di dunia ini? Udah gitu tuh kadang kan pas kemarin aku pulang aku ngomong-ngomong langsung ke abahku kalau skripsinya belum, masih gini-gini.Terus kata abahku malah, "Ya wes lah, orang skripsi eh ijazah mah gak penting gitu. Nggak lulus yo nggak papa." Tapi kan karena abahku ngomong gitu malah aku mikirnya, "Udah dong, gak bisa seenaknya gitu dong, nanti bayar UKT lagi, bayar UKT lagi. Harus diselesain." Udah gitu walaupun abahku ngomong gitu, keluarga abahku yang di Tegal yang embah-embah gitu, saudara pada ngomongnya, "Entar kamu kalau lulus jadi apa?", pasti nanya-nanya gitu lho. Sedangkan aku aja kadang masih ragu sama jurusanku kan. Udah sejauh itu tapi aku masih ragu. Setiap ditanyain entar kayak gitu, kayaknya gak keluargaku *tok*, bosku aja nanyain gini, "Kamu jurusan apa to, Zah?" "Tasawuf dan Psikoterapi." "Jadi apa itu? Psikolog?",

pasti gitu kan? Orang-orang aku masih ngomong gitu. ”Jadi psikolog, psikiater apa gimana? Enggak og, Bu, orang aku gelarnya S.Ag” ”Terus jadi apa? Guru BK?” Mesti rata-rata gitu (nanyanya), ”Ya jadi apa aja lah, Bu.” Skripsian..aku tuh nggak suka skripsian.

13. **Apa faktor yang biasanya membuat Anda tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun mengalami kesulitan? Misal adanya dukungan dari keluarga, teman, atau dari diri sendiri?**

    Karena pengen wisuda aja sama aku nggak mau abahku bayar UKT lagi. Nggak mau nanggung malu yang kuliah kok nggak lulus-lulus.

14. **Bagaimana cara Anda mengatur waktu dalam mengerjakan tugas akhir ini?**

    Nggak bisa. Jujur aja semenjak kerja di sini aku nggak bisa, aku sering pergi-pergi juga. Kadang kalau aku walaupun aku udah mengatur waktu, ya misalnya aku kan berangkat kerja sore atau siang gitu, pulang kerja atau sebelum kerja harusnya aku kerjain, aku udah ngatur waktunya gitu. Tapi, ya *real life*-nya aku malah HP-an. Aku udah niat, misalnya aku berangkat kerja jam 11 (siang) pulang jam 4 (sore) kayak gini, ”Entar malem aku mau ngerjain.” Eh pas aku buka laptop cuma ngetik berapa kata terus udah HP-an, nggak yang paragraf, bener-bener yang kata.

Proses *Journaling* Sebagai Media *Muhasabah*

15. **Bagaimaimana proses pengungkapan perasaan emosi yang muncul akibat tekanan akademik?**

    Kalau aku kan *nek* (kalau) perasaan-perasaan begitu lebih ke takut, takut sama sedih. Pengungkapan emosinya ya paling cerita ke temen, terus dialihin ke hal-hal yang kayak *scroll* TikTok, atau main paling begitu. Cari pengalihan, cari pengalihan ke yang bikin seneng-seneng gitu lah.

16. **Dalam *journaling*, biasanya apa saja yang ditulis?**

    Ya paling kek hari ini melakukan apa, besok pengen ngelakuin apa, terus kayak ada hal-hal yang nggak pengen aku lakuin buat 40 hari ke depan, 100 hari ke

depan gitu-gitu, yang kek harusnya aku nggak boleh melakukan ini terus-terusan jadi pengen stop, kayak nge-*challenge* diri, tapi gagal lagi gagal lagi.

17. **Dengan menulis jurnal, apakah memengaruhi keputusan Anda Ketika memutuskan suatu hal? Misal ketika merasa bingung akan suatu hal, hal tersebut dituliskan?**

    Iya, tapi enggak juga, misal kita nulis pengen ini ini, tapi kan besokannya kita nggak tahu nggak sih. Pasti kita ada rasa males. Tapi ya tetap diusahakan, walaupun sekali dua kali terus nggak jalan lagi.

18. **Dengan melakukannya apakah Anda merasa terbantu dalam mengevaluasi tindakan dan keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari?**

    Ya, terbantu. Misal aku udah nulis gini-gini kan semalemnya, terus besok paginya, ”Oh iya aku belum ngelakuin ini”, gitu. Terus walaupun di sela-sela itu kek pengen, ”Ah udah ah gampang entar mulai lagi mulai lagi dari besok lagi.”

19. **Saat menuliskan pengalaman sehari-hari dalam jurnal, bagaimana Anda biasanya mengevaluasi perilaku atau tindakan yang telah Anda ambil? Misal telah melakukan suatu hal, hal tersebut ditulis di jurnal dan setelah ditulis dievaluasi apakah sudah benar atau belum atau ada yang kurang atau yang lain.**

    Iya, kayak kebiasaan main hp atau perilaku yang sebenarnya aku tahu itu gak boleh dilakukan terus-terusan.

20. **Apakah ada momen saat Anda menyadari bahwa pengalaman yang Anda tulis dalam jurnal membantu Anda memahami situasi secara lebih luas, termasuk melalui nilai-nilai atau ajaran agama?**

    Iya, pasti lah. Kan kalau kita nulis juga kadang kita ngingat-ngingat perasaan kita waktu ngelakuin itu kan. Untuk nilai atau ajaran agama ya *sometimes* (kadang-kadang), misal harusnya aku nggak ngelakuin ini, (soalnya) ini dosa gitu-gitu.

21. **Apakah dalam praktik journaling yang Anda lakukan pernah terdapat refleksi pengalaman selama proses penyusunan skripsi yang dikaitkan**

dengan aspek keagamaan? Misalnya, ketika mengalami kesulitan dalam menjadwalkan bimbingan atau tidak mendapatkan respons dari dosen, kemudian Anda mengaitkan hal tersebut dengan evaluasi terhadap kualitas ibadah atau hubungan spiritual Anda dengan Allah? Atau lebih mengikuti alur yang dosen berikan? Lalu bagaimana bentuk ikhtiar yang dilakukan?

Kalo ditulis gak pernah sih, tapi kalo kepikiran mah pasti ada. Ikhtiarnya gimana? Gatau, aku cuma ngerjain kalo pengen ngerjain. Ngikut dosen aja sih biasanya, misal minggu ini gak bisa ya minggu besok. Kayak misal sekarang susah banget buat mikir, makin lemot, susah buat fokus ngrasanya kek karena aku gak sedeket itu sama Allah ga serajin dulu pas di pondok ibadahnya dan ketutup banyak dosa aja sekarang.

22. **Apakah ada momen ketika *journaling* membantu Anda menemukan hikmah atau pelajaran dari suatu pengalaman?**

    Iya, (misal) aku lagi sebel banget terus aku nulis-nulis sesuatu. Kan jadi rasanya kayak ”oh harusnya nggak gini, harusnya kalau dia gini aku gini gini”. Terus ya ada aja kesimpulan yang bisa diambil kalau kita nulis sesuatu.

23. **Apakah journaling berkontribusi dalam meningkatkan kedekatan spiritual Anda dengan Allah? Jika iya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi tantangan dalam hidup, terutama akademik dan pekerjaan?**

    Iya. Misal kita nulis pengalaman yang ternyata bikin kita sadar kalo di pengalaman itu Allah bener-bener ngejagain kita dari hal yang gak disangka-sangka.

24. **Selama menulis jurnal, apakah Anda pernah menyadari sifat-sifat atau sikap negatif dalam diri Anda? Bagaimana Anda merespon kesadaran tersebut?**

    Iya, pasti. Kek kan waktu nulis kita tahu perlakuan ini salah, harusnya gini-gini, harusnya gak boleh gini-gini. Terus meresponnya ya udah pertama ditulisin aja dulu, kalau suatu saat kejadian lagi harusnya nggak begitu. Misalnya kalau di

kerjaan harusnya aku nggak marah sama temenku (karena) masalah sepele, terus pas kejadian lagi harusnya lebih tenang nggak yang marah-marah lagi.

25. **Apakah proses *journaling* membantu Anda dalam mengenali kebiasaan atau pola perilaku yang ingin Anda perbaiki? Misalnya membantu Anda dalam pengembangan karakter Anda dan membantu dalam membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan, terutama dalam hal akademik dan pekerjaan?**

    Iya, kan misal kita gak boleh ngelakuin kebiasaan itu terus kan, ya misalkan kayak marah-marah atau apa, terus ditulis nih, mesti kayak ada kepikiran buat kita gak boleh begitu terus, mau gak mau harus berubah, ya gitu.

26. **Apakah Anda merasa *journaling* membantu Anda dalam mencapai ketenangan jiwa? Jika iya, bagaimana prosesnya?**

    Ya kadangg tenang. Tapi lebih ke tergantung ya, tergantung intensitas emosi yang dirasakan gimana.

27. **Lalu adakah perubahan signifikan yang Anda rasakan setelah melakukan *journaling*?**

    Nggak yang signifikan, paling ya perubahan sedikit-sedikit, kayak jadi lebih produktif sama disiplin. Misalnya pas shalat biasanya di akhir direpel, kayak maghrib sama isya, maghribnya paling terakhir isyanya paling awal atau gantian maghribnya paling awal isya paling akhir.

Bentuk *Muhasabah* yang Muncul dalam *Journaling*

28. **Dalam proses menulis jurnal, apakah Anda pernah mencatat rencana atau niat untuk melakukan sesuatu, lalu mempertimbangkannya terlebih dahulu? Apa yang biasanya Anda pikirkan sebelum memutuskan untuk melanjutkan atau membatalkan tindakan tersebut?**

    Pernah, tapi yang jadi bahan pertimbangan kebiasaan, karena udah kebiasaan jadi susah buat keluar dari zona nyaman. Jadi kalau *meh* (mau) nulis pengen berubah gini gini gini, tapi kita gak bisa ngelepasin kebiasaan kita. Ya misal kek kebiasaanku hari-hari begini, kalau aku mau melakukan ini otomatis aku harus meninggalkan kebiasaanku. Kalau misalnya aku mau berubah, tapi aku

udah PW (posisi wenak, merasa sudah nyaman) nih sama kebiasaanku yang misalnya *scroll* TikTok, tapi aku pengen melakukan perubahan itu. Jadi, aku mikir nanti kalau gini-gini, aku bakal mengorbankan kebiasaanku yang aku senangi.

29. **Pernahkah Anda menuliskan pengalaman beribadah atau melakukan kebaikan dalam jurnal? Saat menuliskannya, apakah Anda juga merenungkan apakah ibadah itu sudah dilakukan dengan ikhlas atau sesuai dengan ajaran agama?**

    Sejujurnya enggak sih, belum pernah. Tapi, kalau merenungkan ibadah itu sudah ikhlas atau sesuai dengan ajaran agama kayaknya pernah-pernah aja. Tapi kalau dituliskan, enggak, paling lebih ke men-*challenge* diri sendiri biar lebih giat beribadah gitu-gitu kayak pas Ramadhan gitu misal ya walaupun gak jalan juga ujung-ujungnya.

30. **Bagaimana perasaan yang dirasakan ketika Anda melaksanakan ibadah? Misal ketika shalat apa yang dirasakan?**

    Rasanya biasa aja. Tenang kek udah melakukan kewajiban. Kalo baru-baru ini engga yang ngerasa deket, malah lagi ngrasa jauh karena sibuk kerja, pikiran kemana-mana buat mikirin skripsi jadi kek sholat seadanya.

31. **Dalam proses *journaling*, pernahkah Anda menyadari bahwa ada tindakan yang sebaiknya tidak Anda lakukan? Apa yang membuat Anda sampai pada kesadaran itu, dan bagaimana Anda meresponnya?**

    Sering, (contohnya) nggak main HP sebelum tidur sama (setelah) bangun tidur. Aku inget banget aku pernah nulis aku nggak boleh main HP setelah jam 11 (malam), tapi nyatanya sampai subuh pun aku masih main HP. Untuk responnya ya mulai ngurangin jamnya, misal biasa sampai jam 03.00 nanti jam 02.00 udah mulai gak HP-an, tapi ya bertahan 2-3 hari *tok*.

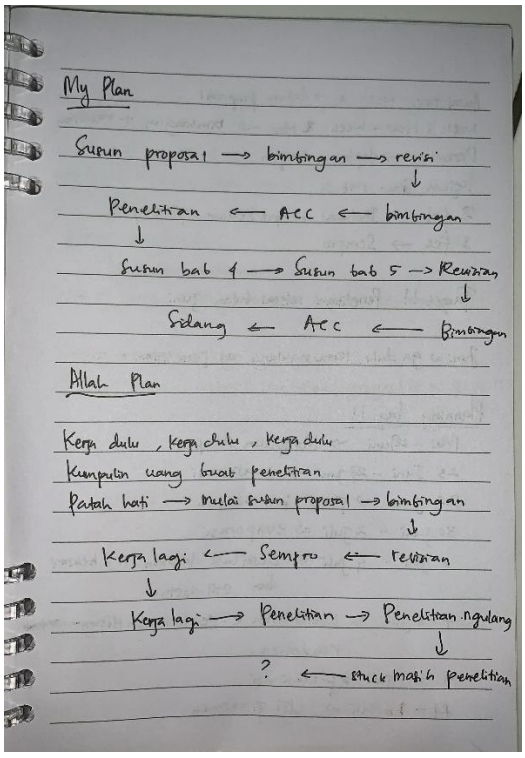
32. **Apakah Anda pernah menuliskan tentang kebiasaan harian yang tampaknya biasa saja, seperti scrolling media sosial, tidur larut, atau kegiatan lain? Apakah ada perubahan pandangan setelah Anda menuliskannya?**

HP-an sama bangun tidur siang, *soale* (soalnya) tidur malam (terlalu malam) jadinya bangunnya siang. Kan itu biasa, tapi sebenernya nggak boleh kan. Kalau perubahan pandangan ya pernah, perubahan pandangan sih ada, yaa tahu kalau beberapa rutinitas itu gak baik dilakuin terus-terusan, tapi ya namanya juga kebiasaan jadi tetep aja dilakuin.

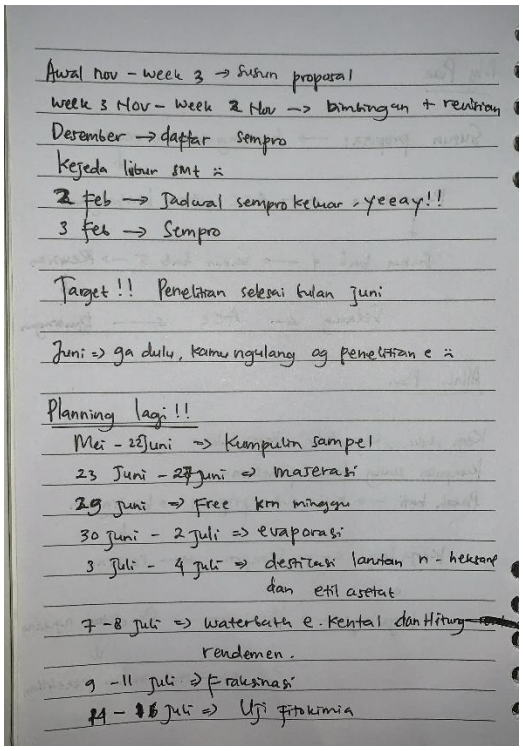
33. Bagaimana *journaling* membantu Anda dalam memahami dan menerima diri menjadi lebih baik?

Karena dengan *journaling* kita nulis apa yang dilakuin, perasaan kita saat itu juga jadi kita lebih tau perasaannya. Jadi ya kek lebih mengenal diri sendiri, tapi kalo menerima ga menerima rasanya tiap hari kadang menerima kadang ada sisi yang gak bisa diterima.

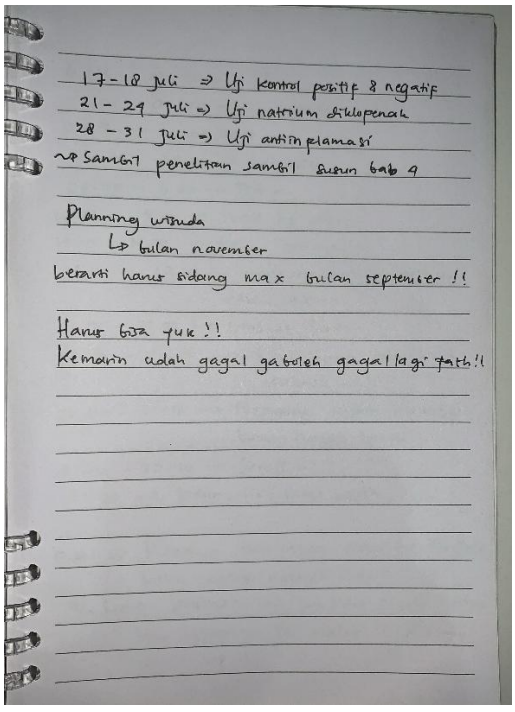
Lampiran 1. 3 Dokumentasi



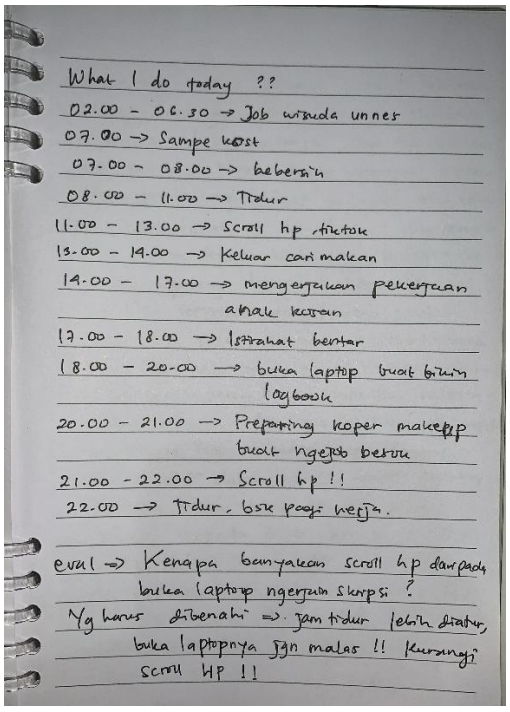
Gambar 1. *Journaling* yang dilakukan oleh FM



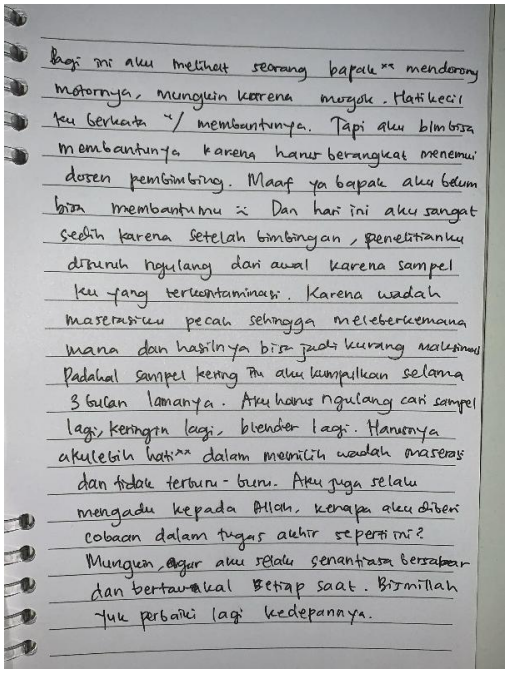
Gambar 2. *Journaling* yang dilakukan oleh FM



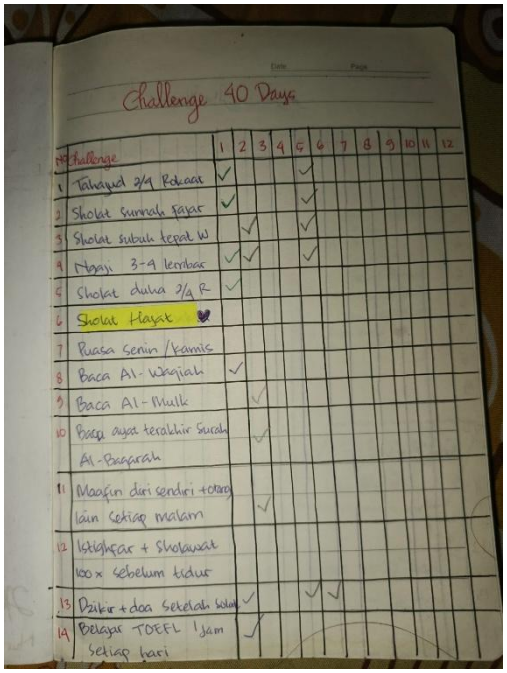
Gambar 3. *Journaling* yang dilakukan oleh FM



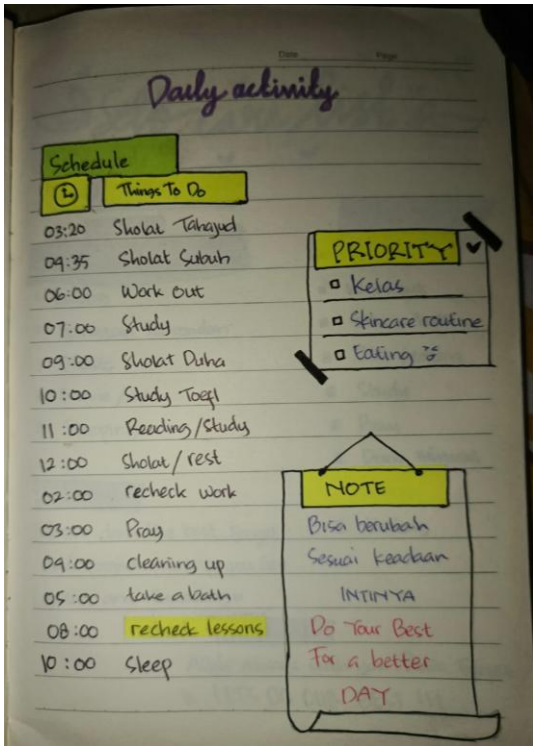
Gambar 4. *Journaling* yang dilakukan oleh FM



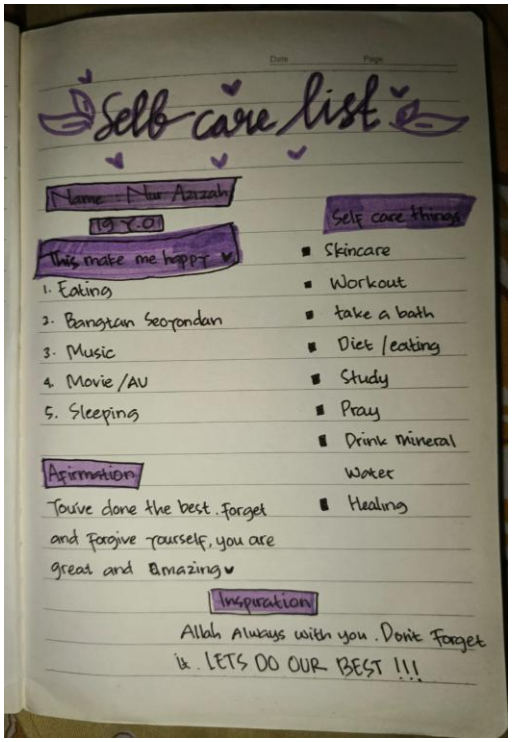
Gambar 5. *Journaling* yang dilakukan oleh FM



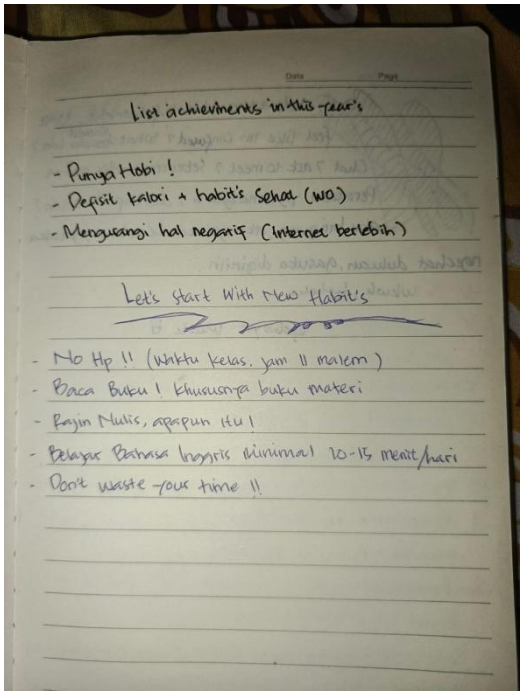
Gambar 6. *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 7. *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 8. *Journaling* yang dilakukan oleh NA



Gambar 9. *Journaling* yang dilakukan oleh NA


Gambar 10. Wawancara dengan FM


Gambar 10. Wawancara dengan FM

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Laeli Nur Fajriah
2. Tempat & Tgl. Lahir : Banjarnegara, 26 Mei 2002
3. NIM : 2104046023
4. Alamat Rumah : Desa Rakit, RT 02/RW 01, Kecamatan Rakit, Kabupaten Banjarmegara, Jawa Tengah
5. No. HP : 089669228210
6. E-mail : laelinurfajriah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
   a. TK Pertiwi Rakit
   b. MI Islamiyah 01 Rakit
   c. MTs Negeri 3 Banjarnegara
   d. MA Negeri 2 Banjarnegara

C. Riwayat Organisasi

1. Pengurus UKM-U An-Niswa UIN Walisongo Semarang Periode 2023
2. Anggota UKM-F LPM IDEA UIN Walisongo Semarang
3. Anggota KMB (Keluarga Mahasiswa Banyumasan) Serulingmas UIN Walisongo Semarang

Semarang, 16 Juni 2025

Laeli Nur Fajriah
NIM: 2104046023