SKRIPSI

EKSPLORASI *SELF-CARE* MAHASISWA AKHIR DALAM MENGATASI *ACADEMIC BURNOUT* DI IAIN PAREPARE



OLEH

ROHANA
NIM: 2220203870232006

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2026 M/ 1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

EKSPLORASI *SELF-CARE* MAHASISWA AKHIR DALAM MENGATASI*ACADEMIC BURNOUT* DI IAIN PAREPARE

OLEH

ROHANA
NIM: 2220203870232006

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2026 M/ 1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi	:	Eksplorasi *Self-care* Mahasiswa Akhir Dalam Mengatasi *Academic Burnout* di IAIN Parepare
Nama Mahasiswa	:	Rohana
Nomor Induk Mahasiswa	:	2220203870232006
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	:	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-2281/In.39/FUAD.03/PP.00.09/2025
		Disetujui Oleh:
Pembimbing Utama	:	Astinah, M.Psi. (.....)
NIP	:	19910418 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I
NIP. 197607132009121002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi	:	Eksplorasi *Self-care* Mahasiswa Akhir Dalam Mengatasi *Academic Burnout* di IAIN Parepare
Nama Mahasiswa	:	Rohana
Nomor Induk Mahasiswa	:	2220203870232006
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	:	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-2281/In.39/FUAD.03/PP.00.09/2025
Tanggal Kelulusan	:	06 Juli 2026

Disahkan oleh komisi penguji

Astinah, M.Psi.	(Ketua)	(.....)
Dr. Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si.	(Anggota)	(.....)
Emilia Mustary, M.Psi.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I.
NIP. 197607132009121002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا وَعَلَى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِيْنَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, yakni Ibunda Hj.Sahira dan Ayahanda Faharuddin serta kakak saya Roslina yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan moral, material, serta berkah doa tulusnya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menempuh pendidikan hingga selesainya skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis telah menerima banyak bimbingan dan masukan dari Ibu Astinah, M.Psi selaku Pembimbing, atas segala bantuan, waktu dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Darmawati, M.Pd. sebagai rektor, Dr. Zulfah, S.Pd., M.Pd. (Warek I Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan), Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. (Warek II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan), dan Dr. Kaharuddin, S.Ag., M.Pd.I. (Warek III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama) IAIN Parepare yang telah bekerja mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I selaku Dekan, Dr. Ahmad Yani, M.Hum. selaku Wakil Dekan I dan Dr. M. Ihsan Darwis, M.Si. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan, arahan, kemudahan, serta dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

proses penyelesaian skripsi ini telah dan menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa IAIN Parepare

3. Ibu Dr. Fidrayani, M.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan pembinaan, motivasi serta semangat kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
4. Bapak Dr. Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si., Ibu Nur Afiah, M.A.. dan Ibu Emilia Mustary, M.Psi.selaku dosen penguji dalam skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan, kritik, saran serta masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. Selaku dosen penasehat akademik (PA) yang telah memberikan arahan serta keterlibatan dalam mengatur perjalanan akademik penulis dan berbagai saran yang lain.
6. Para dosen Program Studi BKI yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta dukungan kepada penulis selama menjalani pendidikan di IAIN Parepare dan seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah meluangkan waktu untuk melayani setiap keperluan penulis yang dibutuhkan selama proses perkuliahan dan penelitian.
7. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare terutama dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2022 terutama BKI A, kemudian terkhusus pada kepada sahabat ”Bismillah S.Sos” yaitu Nurfadilah, Astrid, dan Nurhayati yang telah memberikan bantuan, mensupport, dan selalu membersamai penulis dari awal kuliah sampai akhir selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare. Dan kepada Elisa yang telah menjadi teman maupun sahabat seperjuangan penulis dari awal berkuliah sampai tahap skripsi ini, selalu ada untuk penulis memberikan bantuan, masukan, arahan serta menyemangati penulis untuk selalu menyelesaikan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

skripsi.

9. Teman-teman KKN Mandiri Angkatan 36 Posko 10 Desa Janggurara Kec. Baraka, Kab.Enrekang yang beranggotakan 15 orang serta ibu dan bapak posko serta keluarganya yang telah menciptakan suasana kekeluargaan dan kebersamaan yang tak terlupakan, serta selalu membersamai penulis dan memberikan hiburan, bantuan dan waktunya, terkhususnya kepada Ulil Albab, Musdalifah, Rahmi, Askin, Arya Wijaya dan Ilman yang pernah memberikan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Terakhir, Kepada diri sendiri karena sudah kuat atas semua tantangan dan rintangan yang penulis hadapi di masa perkuliahan sampai akhir. Namun penulis mengetahui, selesainya fase ini bukanlah akhir dari segalanya melainkan fase baru yang penulis perjuangkan untuk kehidupan penulis. demikian penulis akan terus berusaha dan bertahan, berdoa serta bertanggung jawab atas setiap langkah yang penulis ambil dan lebih kuat kedepannya.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila dalam penulisan ini terdapat kekeliruan dan kesalahan yang semua itu terjadi di luar dari kesengajaan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 07 Juni 2026 M
21 Zulhijjah 1447 H

Penulis,



Rohana
Nim. 2220203870232006

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Rohana
NIM	:	2220203870232006
Tempat/Tgl. Lahir	:	Kanari, 07 Maret 2004
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Judul Skripsi	:	Eksplorasi *Self-care* Mahasiswa Akhir Dalam Mencegah *Academic Burnout* di IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagai atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 07 Juni 2026

Penyusun,



Rohana
2220203870232006

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ABSTRAK

Rohana. *Eksplorasi Self-care Mahasiswa Akhir dalam Mencegah Academic Burnout di IAIN Parepare.* (dibimbing oleh Astinah)

Penelitian ini membahas *self-care* sebagai strategi *coping* pada mahasiswa akhir yang mengalami *academic burnout* di IAIN Parepare. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa akhir yang mengalami *academic burnout* dalam menerapkan *self-care* sebagai strategi *coping* serta mengetahui bentuk-bentuk *self-care* yang dilakukan mahasiswa akhir untuk dan mengatasi *academic burnout*

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir IAIN Parepare yang mengalami gejala *academic burnout.*Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperoleh teknik triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki pengalaman yang beragam dalam menerapkan *self-care* sebagai strategi *coping* untuk mengatasi *academic burnout*. Informan memaknai *self-care* sebagai upaya menjaga keseimbangan diri melalui pemulihan kondisi fisik, pengelolaan emosi, pengendalian pikiran, mempererat hubungan sosial, dan meningkatkan kedekatan spiritual sehingga mampu mengurangi tekanan akademik serta mempertahankan motivasi menyelesaikan skripsi. Bentuk *self-care* yang dilakukan meliputi *self-care* fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Aspek yang paling dominan adalah *self-care* fisik dan spiritual, yang diwujudkan melalui istirahat yang cukup, menjaga pola makan, melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta meningkatkan ibadah seperti salat, berdoa, berdzikir, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata Kunci: *Academic Burnout,* Mahasiswa Akhir dan *Self-care*.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI iv
KATA PENGANTAR v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI viii
ABSTRAK ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Tinjauan Penelitian Relevan 8
B. Tinjauan Teori 11
C. Kerangka Konseptual 15
D. Kerangka Berfikir 24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 26
C. Fokus Penelitian 26

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

D.Jenis dan Sumber data 27
E.Teknik Pengumpulan Data 28
F. Uji Keabsahan Data 39
G. Teknis Analisis Data 31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 33
A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan 48
BAB V PENUTUP 57
A.Simpulan 57
B.Saran 58
DAFTAR PUSTAKA I
LAMPIRAN V
BIODATA PENULIS LXXXII

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
1.1	Identitas informan	45

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
1.1	Bagan Kerangka Pikir	45

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Penetapan Pembimbing	Terlampir
2	Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP Kota Parepare	Terlampir
3	Surat Izin Meneliti dari Kampus	Terlampir
4	Surat Keterangan Selesai Meneliti	Terlampir
5	Lembar Persetujuan Menjadi Informan	Terlampir
6	Pedoman Wawancara	Terlampir
7	Transkrip Wawancara	Terlampir
8	Turnitin	Terlampir
9	Dokumentasi	Terlampir

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

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

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dhomma	U	U

b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ىْ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
وْ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf	Nama

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		dan Tanda	
نَي / نَا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ِي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
ُو	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات : māta

رمى : ramā

قيل : qīla

يموت : yamūtu

4. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

a. *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].

b. *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الجَنَّة : *rauḍah al-jannah atau rauḍatul jannah*

اَلْمَدِيْنَةُ الْفَاضِيْلَة : *al-madīnah al-fāḍilah atau al-madīnatul fāḍilah*

اَلْحِكْمَة : *al-hikmah*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

5. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

اَلْحَقّ : *al-haqq*

اَلْحَجّ : *al-hajj*

نُعْمَ : *nu‘‘ima*

عَدُوٌ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ـِيّ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

اَلْشَمْسُ : *al-syamsu (bukan asy- syamsu)*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ٱلزَّلْزَلَة : *al-zalzalah (bukan az-zalzalah)*

ٱلفَلْسَفَة : *al-falsafah*

ٱلْبِلَاد : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُوْن : *ta’murūna*

ٱلنَّوْء : *al-nau’*

شَيْء : *syai’un*

أُمِرْت : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur’an* (darul Qur’an), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ẓilāl al-qur’an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi ‘umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِيْنُ الله *Dīnullah* بِا الله *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِيْ رَحْمَةِ الله *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital , misalnya: digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan:Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū).

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	*subḥānahū wa ta'āla*
saw.	=	*ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*
a.s.	=	*'alaihi al- sallām*
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS …/…: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahīm/ …, ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ط = طبعة

بن = بدون ناشر

الخ = إلى آخرها / إلى آخره

ج = جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena Dalam bahasa Indonesia kata "editor" berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

et al. : "Dan lain-lain" atau "dan kawan-kawan" (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. ("dan kawan-kawan") yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengeksplorasi diri sebagai mahasiswa bukan suatu hal yang mudah dilewati dari mahasiswa awal sampai mahasiswa akhir tentunya banyak hal atau tekanan yang dihadapi. Tekanan yang dialami mahasiswa umumnya dari segi akademik, banyak mahasiswa yang merasa tertekan karena tuntutan akademik, khususnya pada mahasiswa akhir tak jarang mahasiswa akhir mengalami stres ekstrim yang disebabkan oleh studi, kecemasan yang berlebihan dan adanya tekanan akademik ataupun non akademik.[1] Umumnya serangkaian tekanan mahasiswa akhir bisa di dapatkan dari segi digital atau sosial media berupa pencapaian orang yang dilihat dan tekanan sosial di sekitarnya yang bertanya *"kapan selesai?*", *"sudah selesai proposalmu?", "bagaimana judulmu", "bab berapa?", "kapan wisuda"* dan masih banyak tekanan atau masalah. Hal tersebut hampir didapatkan oleh mahasiswa akhir, sehingga sebagai mahasiswa akhir perlu *coping* untuk mencegah tuntunan-tuntunan tersebut.

Mahasiswa akhir umumnya berada dalam fase transisi yaitu fase mengerjakan tugas akhir dan persiapan masa depan. Dalam keadaan tersebut tentunya mempunyai banyak tantangan atau pemikiran negatif yang bisa menyebabkan stres. Jumlah stres yang berlebihan terkait dengan sumber akademis atau stresor lainnya dapat menyebabkan sindrom kelelahan, keadaan di mana seseorang mengalami kelelahan emosional, kecenderungan ke arah depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang lebih rendah. Hal ini dapat disebut dengan *academic*

[1] Ismah Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Universitas PGRI Semarang* 1 (2024): 545–61.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

burnout (kelelahan akademik).[2] Dari hal tersebut sebagai mahasiswa perlu strategi untuk menjaga diri dari berbagai tekanan maupun tuntunan.

Self-care merupakan suatu tindakan atau aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun psikis individu. Umumnya bagi mahasiswa *self-care* suatu hal yang penting dikarenakan digunakan sebagai strategi untuk masalah-masalah yang muncul seperti, tekanan akademik. Tekanan atau tuntunan akademik bisa menjadi masalah bagi mahasiswa akhir khususnya yang menuntaskan tugas-tugas akhir, pada fase tersebut mahasiswa akhir bisa mengalami *academic burnout* . Pada umumnya yang dirasakan oleh mahasiswa ketika adanya beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya dan secara terus menerus dari keadaan tersebut jika tidak dicegah bisa saja muncul masalah *academic burnout* .[3] Namun Allah SWT menujukkan penyelesaian masalah bisa kita lakukan dengan sabar dan ibadah, pernyataan tersebut tercatat dalam dalam Al-Quran bahwa bahwa sabar dan ibadah sebagai strategi *coping* dalam Islam untuk menghadapi stres. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 153:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Terjemahan :

”Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.[4]

Ayat di atas merupakan sebuah strategi *self-care* dari segi aspek spiritual pada ayat tersebut Allah memerintahkan untuk mempunyai strategi untuk mempertahankan diri dengan sabar dan shalat kepada Allah SWT. *Self-care* sebagai upaya yang dilakukan untuk mengelola, mencegah, dan mengurangi stres. Sebagai mahasiswa tentunya kita harus menjaga fisik maupun emosional tetap terjaga agar kita tidak mengalami kelelahan yang amat sangat, baik secara fisik

[2] Rahmi Rajfalni Amarsa et al., “Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia” 7, no. 2 (2023): 395–405.
[3] Azriya Shabila Ainunnahr and Cevy Amelia, “GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM,” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, no. 2798–9321 (n.d.): 81–91, https://ejurnal.univbatam.ac.id//index.php/zonapsikolo.
[4] Qur’an Kemenag, “Qkiw 2023,” 2019.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

maupun emosional. Kelelahan tersebut disebabkan oleh banyaknya kegiatan di lingkungan akademik, serta banyaknya tuntutan-tuntutan dalam tugas akademik yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar, timbul rasa malas yang besar, hingga menurunnya prestasi belajar.[5]

Dalam aktivitas akademik mahasiswa, permasalahan yang sering terjadi dari segi cara belajar. Setiap mahasiswa tidak bisa disamaratakan karena mereka memiliki karakteristiknya masing-masing. Pencapaian yang diinginkan mahasiswa juga berbeda-beda sesuai dengan tinggi rendahnya tingkat motivasi belajar mereka. Maka dari itu, dibutuhkan kestabilan dalam menjaga motivasi tersebut agar proses belajar dan prestasi akademiknya tetap baik dan tidak menurun dengan. Namun pada mahasiswa bisa terjadi kelelahan akademik atau biasa yang kita ketahui *academic burnout* .[6] *Academic burnout* merupakan suatu kondisi mahasiswa yang mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimis, dan berkurangnya ketertarikan terhadap pembelajaran dan memiliki perasaan tidak kompeten sebagai seorang.[7]

Academic burnout biasanya dirasakan oleh mahasiswa ketika mendapatkan beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya secara terus menerus sehingga menempatkan mahasiswa dalam posisi yang tidak berdaya dan putus asa akan ketidakmampuan yang mereka rasakan. Mahasiswa biasanya mengalami kelelahan yang amat sangat, baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan tersebut disebabkan oleh banyaknya aktivitas dan kegiatan dilingkungan akademik, serta banyaknya tuntutan-tuntutan dalam tugas akademik yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar, timbul rasa malas yang besar, hingga menurunnya prestasi belajar.

[5] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
[6] Siti Maisyaroh et al., "PENGARUH ACADEMIC BURNOUT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR" 4, no. 1 (2024): 1–14.
[7] Siti Padila, Ode Aru, and Nanda Yunika Wulandari, "Kegigihan Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi" 000 (2024): 635–43.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Burnout sebagai bentuk kelelahan fisik dan emosional yang di alami manusia. Dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia akan di uji dengan berbagai hal. Termasuk kelelahan, kebosanan, emosional, dan munculnya perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda untuk mengerjakan tugas.[8] Sehingga jika masalah *burnout* tidak dicarikan *coping* yang adaptif untuk mengatasi nya maka bisa menyebabkan kecemasan atau ketakutan karena ketertinggalan akademiknya berujung bisa menyebabkan stres. Maka dari itu Allah SWT berrfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ -

Terjemahan:

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar..[9]

Ayat di atas menjelaskan dan mengingatkan bahwa rasa lelah atau putus asa dalam belajar adalah bentuk ujian, dan kesabaran adalah kuncinya.Dari penjelasan di atas kesehatan *academic burnout* merupakan suatu masalah yang didapatkan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir. Dengan ini salah satu cara mahasiswa mencegah *academic burnout* yakni dengan *self-care* atau perawatan diri karena berguna untuk mengembangkan kehatan fisik, mental, dan emosional penderita *burnout* bagi mahasiswa karena hal tersebut bisa ditunjang oleh aspek *self-care* yaitu fisik, emosional, sosial, kognitif dan spiritual. Sebagai strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa, mengaplikasikan *self-care* sebagai strategi

[8] Ainunnahr and Amelia, "GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM."
[9] Kemenag, "Qkiw 2023."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

coping yang bisa dilakuka pada mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental, hal tersebut bisa ditinjau dari penelitian yang dilakukan.[10]

Sesuai dengan data yang didapatkan mengenai *academic burnout* , tercatat kasus bunuh diri terhadap mahasiswa akibat depresi.[11] Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* akademik cukup tinggi.[12] Salah satu penyebab depresi atau stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir bersumber dari *academic burnout* . kemudian berdasarkan penelitian Ayu Anggraini Wasito menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir mengalami gejala *academic burnout* dengan tingkat sedang sebesar 38% atau 27 mahasiswa akhir, sedangkan 28,2% atau 20 mahasiswa akhir mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi yang menghambat penyelesaian tugas akhir. Selanjutanya penelitian dari Mudjahid ditemukan dampak psikologis bagi mahasiswa akhir yaitu cenderung mengalami kelelahan akademik yang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi merasakan keletihan emosional, adanya kecemasan dalam diri, dan kurangnya percaya diri terhadap kemampuannya.[13]

[10] Marissa O'Neill, Greta Yoder Slater, and Deric Batt, "Social Work Student Self-Care and Academic Stress," *Journal of Social Work Education* 55, no. 1 (2019): 141–52, https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359.
[11] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
[12] Ira Damayanti and Farah Aulia, "Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia" 6, no. 6 (2025): 4653–62.
[13] Padila, Aru, and Wulandari, "Kegigihan Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Dalam dunia pendidikan *academic burnout* berpengaruh dan sangat signifikan di universitas karena beberapa alasan. Pertama, *academic burnout* dapat menjadi alasan utama perilaku yang berbeda pada siswa seperti hasil prestasi akademik. Kedua, dapat memengaruhi hubungan antara mahasiswa dan pengajarnya di universitas. Ketiga, *academic burnout* dapat memengaruhi antusiasme siswa terhadap pendidikan. Mahasiswa dengan sindrom *academic burnout* ditunjukkan mengalami penurunan minat dan motivasi dalam belajar. Tak hanya itu, meningkatnya emosi negatif seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan frustasi.[14] Sehingga dengan keadaan tersebut mahasiswa harus memberikan strategi personal pada dirinya sendiri seperti *self-care* atau perawatan diri untuk terhindar dari *academic burnout* . Dengan demikian penelitian mengenai ”Eksplorasi *Self-care* Mahasiswa Akhir Dalam Mencegah *Academic Burnout* di IAIN Parepare” sangat relevan diteliti, karena memberikan gambaran nyata tentang strategi adaptif atau sebagai *coping* stres yang digunakan untuk menghadapi tekanan akademik mahasiswa akhir.

Untuk memperkuat penelitian yang dilakukan tentunya harus mempunyai data lebih awal agar penelitian dapat di identifikasi masalah maupun kendala. Adapun hasil data yang di dapatkan mengenai *academic burnout* pada mahasiswa akhir, terdapat adanya kendala seperti ketertinggalan perkuliahan dan lingkungan sosial. Dari masalah tersebut ditemukan mahasiswa mempunyai kejenuhan, ketakukan dan kecemasan pada mahasiswa tentunya bisa berujung pada terkurangnya motivasi belajar pada mahasiswa, namun masalah demikian tentunya bisa mahasiswa atur dengan perawatan pada dirinya sendiri dengan melakukan *self-care* hal ini sesuai dengan ungkapan yang di temukan. Dengan demikian terhadap data awal yang di dapatkan pada mahasiswa akhir IAIN Parepare menujukkan ada yang mengalami tekanan yang berbeda-beda selama menjadi mahasiswa akhir.

[14] Amarsa et al., “Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.”

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Namun setiap mahasiswa memiliki strategi *coping* untuk merawat diri nya sendiri atau *self-care* dalam mengelola tekanan tersebut.

Sehingga pada penelitian ini menjelaskan bahwa *self-care* sebagai salah satu *coping* untuk mahasiswa khususnya mahasiswa akhir, dengan melakukan perawatan diri sendiri atau *self-care* sebagai strategi yang dilakukan untuk mengatasi *academic burnout* , selanjutnya terkait penelitian ini sangat relevan untuk diteliti. Pertama, sebagai salah satu hal yang bermanfaat pada mahasiswa akhir khusunya pada mahasiswa IAIN Parepare untuk menjadikan *self-care* sebagai salah satu tindakan untuk menjaga mengatasi *academic burnout* . Kedua, penelitian ini muncul karena ditinjau dari penelitian-penelitian terdahulu masih minim mengenai *self-care* untuk mengatasi *academic burnout* . ketiga. Terkait penelitian mengenai *self-care* ditemukan sebagian besar mengukur tingkat *self-care.* Oleh karena itu penelitian ini memberikan pemahaman secara mendalam mengenai bagaimana mahasiswa akhir khusunya Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare mengatasi *academic burnout* melalui perawatan diri atau *Self-care* sebagai strategi *coping.*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa akhir yang mengalami gejala *academic burnout* dalam menerapkan *self-care* sebagai strategi *coping*?
2. Apa saja bentuk *self-care* yang dilakukan mahasiswa akhir sebagai *coping* untuk mengatasi *academic burnout ?*

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana *pengalaman mahasiswa akhir yang mengalami academic burnout* dalam menerapkan *self-care* sebagai strategi *coping.*
2. Mengenditifikasi bentuk *self-care* sebagai *coping* mahasiswa akhir menghadapi masalah *academic burnout* yang dihadapi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penilitian yang di lakukan bisa ditinjau dari segi teoritis dan praktis

1. Secara teoritis, penelitian ini untuk memperkaya kajian ilmiah mengenai *self-care* terkhusus pada mahasiswa akhir dalam menjaga *academic burnout* dan penelitian ini juga bisa dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.
2. Secara praktis, penelitian mengenai *self-care* ini dapat meningkatkan kesadaran, baik untuk mahasiswa yang menjaga *academic burnout* dan kampus dalam menyediakan dukungan kesehatan mental baik itu konselor maupun praktisi psikologi untuk mengintervensi kebutuhan mahasiswa.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu menjadi suatu hal yang penting bagi penulis sehingga penulis bisa memperbanyak teori untuk penelitian yang akan dilakukan. Dari penelitian terdahulu yang sudah penulis temukan sebagai referensi, ada beberapa bahan kajian yang membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan. Berikut penelitian terdahulu:

1. Penelitian dari Michael dkk (2024). Dengan judul*" The associations between resilience, self-care, and burnout among medical students"* dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*,dan menunjukkan bahwa *self-care* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Secara khusus, dimensi *self-care* seperti *stress management* dan *interpersonal relations* terbukti berkorelasi negatif dengan kelelahan emosional, sementara *spiritual growth* berkorelasi positif dengan pencapaian diri, Namun, penelitian tersebut tidak hanya menempatkan *self-care* sebagai variabel independen, melainkan juga sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *resilience* dan *burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa resilience mendorong individu untuk melakukan praktik *self-care*, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan *burnout* [15]
2. Penelitian dari Ramón Jose Velez-Cruz (2020). Dengan judul*" The Relationship Between Self-care and Burnout, Compassion Satisfaction, And Secondary Traumatic Stress Among Higher Education Faculty Members"* dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengkaji hubungan antara *self-care*, *burnout*, *compassion satisfaction*, dan

[15] Keren Michael Id, Dana Schujovitzky, and Orit Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students," 2024, 1–15.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

secondary traumatic stress pada dosen di pendidikan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, *self-care* memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis individu. Dalam analisis regresi, *self-care* secara kolektif mampu memprediksi variabel kesejahteraan seperti *compassion satisfaction* secara signifikan. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *self-care* memiliki pengaruh yang sama. Dalam beberapa kasus, dimensi seperti spiritual dan workplace *self-care* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *Burnou.t*[16]

3. Penelitian dari Nurul Faiza Eka Putri dkk (2024), dengan judul" Pentingnya *self-care* terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa 64,7% dari 34 partisipan kuesioner mahasiswa FIPP UNNES itu sering mengalami kelelahan secara fisik dan mental. Lalu, dari data tersebut juga ditemukan bahwa 50% mahasiswa FIPP jarang mengalami stress dan 47,1% mengalami stress. Data menunjukkan bahwa 50% mahasiswa FIPP UNNES sering melakukan *self-care* dan 47,1% jarang melakukan *self-care* membuktikan bahwa partisipan peduli dan sadar melakukan perawatan diri untuk kesejahteraan fisik dan mentalnya jadi dapat disumpulkan *self-care* untuk kesehatan mental mahasiswa FIPP UNNES sangat penting.[17]
4. Penelitian kedua dari Anisa Zahra dan Hilma Fitriyani (2022), dengan judul "Gambaran Tingkat Mindful *Self-care* Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatfi, dengan hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat mindful *self-care* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang

[16] Ramón Jose Velez-Cruz, "THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE AND BURNOUT, COMPASSION SATISFACTION, AND SECONDARY TRAUMATIC STRESS AMONG HIGHER EDUCATION FACULTY MEMBERS," 2020.
[17] Faiza et al., "Pentingnya *Self-care* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menyusun skripsi berada pada kategori tinggi dengan skor ratarata sebesar 3.8 dari 5, yang berarti rata-rata responden melakukan mindful *self-care* kurang lebih 3-4 hari dalam satu minggu Aspek yang memiliki skor rata-rata paling tinggi adalah Mindful *Awareness* dan paling rendah adalah *Physical Care* Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki memiliki skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 3.84, sementara perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 3.78. Diketahui bahwa meskipun mahasiswa penyusun skripsi memiliki kerentanan yang lebih tinggi pada kesehatan fisik, mental, serta emosional dan dihadapkan pada tekanan-tekanan dalam proses menyelesaikan skripsinya, mahasiswa penyusun skripsi tetap melakukan upaya pencegahan serta mengatasi masalah kesehatan fisik maupun mental dengan melakukan perawatan diri yang penuh perhatian.[18]

5. Penelitian dari Azriya Shabila Ainunnahr dan Cevy Amelia. Dengan judul " GAMBARAN *BURNOUT* ACADEMIC PADAMAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM" Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami *burnout* akademik pada tingkat ringan, yang ditandai dengan beberapa gejala utama seperti prokrastinasi, stres akademik, dan kecemasan
6. Penelitian dari Siti Padila Ode Aru dan Nanda Yunika Wulandari dengan judul" Kegigihan dan *academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi adapun hasil penelitian, Hasil penelitian mengenai kegigihan (*grit*) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kegigihan tinggi cenderung mampu mempertahankan usaha dan konsistensi dalam mencapai tujuan jangka panjang, meskipun menghadapi berbagai hambatan. Kegigihan terbukti berperan penting dalam membantu individu tetap fokus dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam proses akademik.

[18] Zahra and Fitriyani, "Gambaran Tingkat Mindful *Self-care* Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Tinjauan Teori

1. *Self-care*

Perawatan diri atau *self-care* suatu teori yang dikembangkan oleh Dorethea Orem, Orem menyatakan *self-care* sebagai kegiatan untuk menyeimbangkan hidup dengan memenuhi kebutuhan dalam mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan hidup yang dilakukan individu itu sendiri. Sementara itu, menurut *World Health Organization* (WHO), *self-care* adalah kemampuan individu, keluarga, dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan mengatasi penyakit dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan.[19] *self-care* suatu kegiatan atau aktivitas yang bersifat *preventif*, kegiatan tersebut merupakan proses sehari-hari untuk menyadari dan lebih memperhatikan dasar fisiologis individu yang bisa diaplikasikan dari segi mencakup fisik, psikologis, emosi, sosial, dan spiritual.[20]

Dorothea Orem mengembangkan definisi keperawatan yang menekankan kebutuhan klien terhadap perawatan diri sendiri. Perawatan diri sendiri *(self-care*) dibutuhkan oleh setiap individu manusia, baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun dewasa. Saat *self-care* tidak dapat terpenuhi maka akan mengakibatkan terjadinya kesakitan ataupun kematian.[21]

Teori *self-care* dibangun atas dasar tiga teori yang saling terkait yaitu:

1) *Self-care theory* yang menjelaskan tujuan dan cara individu dalam merawat dirinya sendiri.

---

[19] R Adinda, "*Self Care* Isn't Selfish," Gramedia Blog, 2021, https://www.gramedia.com/best-seller/*self-care*/.

[20] Nina Fitriyani and Eka Wahyuni, "Gambaran Tingkat Mindful *Self-care* (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 1 (2023): 261, https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.7021.

[21] Linda Riana Putri, "Gambaran *Self Care* Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Srondol Semarang Halaman," *Universitas Diponegoro*, no. Dm (2017): 1–180, http://eprints.undip.ac.id/59801/1/SKRIPSI .pdf.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2) *Deficit self-care theory*, yang menggambarkan kondisi individu yang membutuhkan bantuan dari orang lain untuk melakukan perawatan diri.
3) *Nursing system theory,* yang menjelaskan hubungan interpersonal yang perlu dijalin dan dipertahankan oleh seseorang untuk dapat berfungsi secara produktif.[22]

Teori *Self-care* atau perawatan diri yang menggambarkan mengapa dan bagaimana orang-orang peduli untuk diri mereka sendiri tindakan yang mementingkan orang lain untuk berkembang dan memanfaatkan kemampuannya agar dapat menggunakan secara tepat, nyata dan Valid untuk mempertahankan fungsi dengan stabil sesuai perubahan lingkungan, *Self-care* digunakan untuk mengontrol atau faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi aktifitas seseorang untuk menjalankan fungsinya dan berperan untuk mencapai kesejahteraannya.[23] Butler menjelaskan bahwa *self-care* merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kesehatan, kesejahteraan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.[24]

Self-care tidak hanya berkaitan dengan perilaku fisik seperti makan dan tidur, tetapi juga mencakup pengelolaan emosi, pola pikir, hubungan sosial, serta spiritualitas.[25] Dari hal tersebut menunjukkan bahwa *self-care* memiliki kontribusi signifikan terhadap pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dibuktikan dengan mahasiswa yang menerapkan *self-care* secara konsisten memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah.[26] Kemudian juga menunjukkan bahwa mahasiswa penyusun

[22] Muzzamil, Psi, and Psi, "*Self-care* Membantu Kesehatan Mental Individu."
[23] Andi Amalia Wildani, "UNIVERSITAS INDONESIA NURSING CONCEPTUAL MODEL : DOROTHEA E . OREM (*SELF CARE* DEFICIT THEORY OF NURSING)," no. 1606947282 (n.d.).
[24] Lisa D Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person," *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 29, no. 1 (2019): 107–24, https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483.
[25] Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, 2021.
[26] Faiza et al., "Pentingnya Self-Care Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

skripsi dengan mindful *self-care* tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.[27] Dari Hal ini menunjukkan bahwa *self-care* dapat berfungsi sebagai strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

2. *Academic Burnout*

Schaufeli dkk, mendefinisikan *academic burnout* sebagai*: "Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward ones study, and feeling incompetent as a student"* dari pernyataan di atas Schaufeli mengemukakan bahwa *academic burnout* berpacu pada perasaan letih dikarenakan tuntutan proses belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang mahasiswa. Istilah *burnout* (kejenuhan) erat kaitanya dengan istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, keletihan fisik dan mental, serta ketegangan yang amat sangat.[28] *Burnout*, secara rinci didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi.[29]

Menurut Maslach dan Leiter, *burnout* merupakan reaksi emosional negatif yang muncul akibat tekanan pekerjaan atau aktivitas yang berlangsung dalam waktu lama sehingga energi positif individu semakin berkurang dan akhirnya digantikan oleh sinisme, ketidakpercayaan, serta kelelahan emosional. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi secara terus-menerus.[30] Damayanti dan Aulia menjelaskan bahwa burnout akademik merupakan masalah psikologis yang berakar dari konsep burnout Maslach dan Jackson yang menekankan tiga dimensi utama, yaitu

---

[27] Zahra and Fitriyani, "Gambaran Tingkat Mindful Self-Care Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi."
[28] B A B Ii and Pengertian Academic Burnout, "Academic Burnout 2.1.1," no. 2002 (2023).
[29] Amarsa et al., "Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia."
[30] Ii and Burnout, "Academic Burnout 2.1.1."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas, dan penurunan pencapaian pribadi. Konsep tersebut kemudian diadaptasi oleh Schaufeli dkk. dalam konteks pendidikan tinggi sehingga menjadi dasar pengukuran burnout akademik pada mahasiswa. Burnout muncul ketika tekanan akademik yang dialami mahasiswa berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi strategi coping maupun dukungan sosial yang memadai. Dampaknya meliputi penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan mental[31].

Amarsa dkk. menjelaskan bahwa berbagai tuntutan akademik, seperti beban kurikulum, tugas kuliah, ujian, maupun aktivitas non-akademik, dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa. Tekanan tersebut sering kali menyebabkan stres yang berlebihan dan berkembang menjadi academic *burnout* apabila berlangsung dalam waktu yang lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *burnout* sedang dengan kecenderungan tinggi pada aspek kelelahan dan sinisme.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa academic *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kelelahan, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

3. Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik pendekatan tersebut menekankan pertumbuhan pribadi, kehendak bebas, aktualisasi diri dan kemampuan individu untuk lebih baik, teori ini di kembangkan oleh abraham Maslow dan Carls Rogers.[32] Psikologi humanistik sangat relevan dengan konsep *self-care* karena pendekatan ini pemenuhan akan kebutuhan dasar individu, selaras dengan hal tersebut mazhab *self-care* dapat

[31] Damayanti and Aulia, "Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia."
[32] "Humanistik," wikepedia, n.d., https://id.wikipedia.org/wiki/Humanistik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

diartikan sebagai praktik atau usaha dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.[33]

C. Kerangka Konseptual

1. *Self-care*

Self-care kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan. *Self-care* atau perawatan diri merupakan konsep yang merujuk pada serangkaian aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh individu.[34] Butler mengelompokkan *self-care* ke dalam enam domain utama, yaitu physical *self-care*, *psychological self-care*, emotional *self-care*, social *self-care*, spiritual *self-care*, dan professional *self-care*. Namun, penelitian ini hanya menggunakan lima aspek *self-care*, yaitu fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Aspek professional tidak digunakan karena fokus penelitian adalah mahasiswa akhir, bukan individu yang menjalankan peran profesional di lingkungan kerja. Selain itu, aspek kognitif dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari *psychological self-care* Butler yang berfokus pada pengelolaan pikiran, refleksi diri, dan strategi mengatasi tekanan akademik.[35]

a. Aspek-aspek *self-care*

Secara umum aspek-aspek utama dalam *self-care* sebagai berikut:

1) *Self-care* fisik; Merawat tubuh agar berfungsi optimal, termasuk konsumsi makanan sehat, olahraga, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan diri.
2) *Self-care* kognitif: Menjaga pola pikir positif dan kesehatan psikologis dengan mengelola stres dan beristirahat secara mental.

---

[33] Jurnal Tana Mana, "Jurnal Tana Mana" 2, no. 2 (2021).
[34] Rut Dini Lundak, Yasir Haskas, and Lisa Fauzia, "PADA SISWA DI SMK KARTIKA XX-I MAKASSAR" 5 (2025): 14–19.
[35] Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3) *Self-care* emosional: Kemampuan mengelola dan mengontrol emosi seperti amarah, kesedihan, dan rasa tidak nyaman.
4) *Self-care* sosial: Menjaga hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial, termasuk komunikasi yang baik.
5) *Self-care* spiritual: Mengembangkan hubungan dengan nilai atau keyakinan spiritual, berdoa atau meditasi, dan menjalin koneksi dengan alam semesta.

Dalam mindful *self-care* terdapat beberapa aspek yaitu perawatan fisik *(physical care),* kesadaran penuh *(mindful awareness*), relaksasi penuh perhatian *(mindful relaxation),* mengasihani diri dan tujuan *(self-compassion and purpose),* hubungan yang mendukung *(supportive relationships*), dan struktur yang mendukung *(supportive structure)*. Berikut ini adalah aspek atau domain dari Mindful *Self-care* Scale (MSCS) oleh CookCottone dan Guyker (2018):

1) *Physical care* (Perawatan fisik).

Aspek ini meliputi nutrisi dasar, hidrasi, dan olahraga. Misalnya seperti berolahraga 30-60 menit sehari, merencanakan latihan harian, terlibat dalam latihan pikiran/tubuh seperti yoga, cukup menghidrasi, makan-makanan bergizi, dan perencanaan makan dan camilan.

2) *Mindful awareness* (Kesadaran penuh perhatian).

Aspek ini meliputi praktik yang penuh perhatian dan bersyukur. Misalnya seperti kesadaran yang tenang atas pikiran, perasaan, dan jasmani, serta hati-hati dan memilih secara sengaja dari pikiran dan perasaan mana saja yang akan digunakan individu dalam bertindak.

3) *Mindful relaxation* (Relaksasi penuh perhatian).

Aspek ini dapat membantu individu rileks, seperti melakukan sesuatu yang kreatif atau melibatkan indra untuk bersantai.

4) *Self-compassion and purpose* (Welas asih dan tujuan).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Aspek ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan mindset berkembang dalam menghadapi perjuangan dan kegagalan. Misalnya seperti penerimaan kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari proses, kemampuan untuk terlibat dalam dukungan dan menghibur diri, merasakan perasaan, dan pengetahuan bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman.

5) *Supportive relationship* (Hubungan suportif).

Hubungan yang mendukung diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan. Misalnya seperti individu menghabiskan waktu dengan orang-orang yang baik padanya dan individu yang merasa didukung ketika ada individu lain yang mau mendengarkan, menjadwalkan waktunya, dan menghargai pilihannya.

6) *Supportive structure* (Struktur suportif).

Aspek ini menekankan bahwa perawatan diri harus mengatasi faktor lingkungan. Misalnya seperti memelihara kehidupan yang nyaman dan menyenangkan, menciptakan keseimbangan antara tuntutan orang lain dan kebutuhan individu itu sendiri, dan mengorganisir jadwal kerja yang cukup.[36]

b. Faktor *self-care*

Faktor-faktor *self-care* dipengaruhi oleh Faktor internal dan faktor eksternal yaitu: faktor internal; kesadaran diri (sadar terhadap apa yang dirasakannya), kasih sayang terhadap diri (mengakui kesulitan yang dialami), dan kegiatan fisik (makan makanan yang sehat, minum yang cukup, olahraga dan istirahat. Sedangkan faktor eksternal; termasuk membangun hubungan yang baik dengan keluarga, membangun hubungan

[36] Zahra and Fitriyani, "Gambaran Tingkat Mindful *Self-care* Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

baik di lingkungan masyarakat dan menetapkan batasan pribadi dalam budaya.[37]

c. Manfaat *Self-care*

Beberapa penelitian atau temuan membahas mengenai manfaat *self-care* di antaranya sebagai berikut:

1) Thomas dan Morris, menjelaskan bahwa manfaat *self-crae* meningkatkan kesejahteraan yang dimaksud mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual sehingga menyebabkan seseorang menjadi lebih seimbang dan holistic
2) Wulandari dan Widiasavitri, manfaat dari *self-care* membuat diri lebih optimal, emosi yang mampu dikontrol dengan baik, lebih mengetahui dan mencintai diri sendiri, lebih terstruktur, mampu berpikir secara positif, kesehatan mental atau psikologis yang lebih baik, dan menjadi lebih mandiri. *Self-care* mampu mengubah kondisi seseorang menjadi lebih baik karena memberikan manfaat dan efek positif bagi mereka
3) ACCA *(American College Counseling Association), self-care* memiliki manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan dan empati. Dilakukannya *self-care* juga bermanfaat karena memungkinkan mahasiswa untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang akan mereka lakukan dan mengurangi *burnout* serta stress yang dialami mahasiswa.[38]

2. Academic Burnout

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus.[39] Kondisi ini

[37] Fitriyani and Wahyuni, "Gambaran Tingkat Mindful *Self-care* (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam."
[38] Faiza et al., "Pentingnya *Self-care* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES."
[39] Ainunnahr and Amelia, "GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

umumnya dipicu oleh berbagai tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, tekanan penyelesaian skripsi, serta kesulitan dalam manajemen waktu, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres dan kecemasan berlebih.[40] Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan positif dengan *burnout* , di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang muncul.[41]

a. Aspek-aspek *Academic burnout*

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat tekanan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan. Dari kondisi tersebut tiga aspek utama *academic burnout* yaitu kelelahan *(exhaustion),* sinisme *(depersonalization),* dan penurunan pencapaian diri *(reduced personal accomplishment).* Namun menurut Schaufeli, *academic burnout* terdiri dari tiga aspek yang dirincikan Schaufeli oleh yaitu *exhaustion, cynicism,* dan *inefficacy*

1) *Exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) ialah suatu kondisi berkurangnya energi pada individu yang disebabkan oleh tuntutan pelajaran yang cukup tinggi. Hal ini ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar, serta mudah putus asa.

2) *Cynicism*

Cynicism ialah suatu kondisi dimana individu memiliki perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi. Bentuk perilaku dari dimensi *cynicism* yang seringkali muncul pada mahasiswa yang mengalami

[40] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

[41] RINNALDO ADHITYA NUGROHO, "HUBUNGAN STRES DENGAN BURNOUT MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI TUGAS SKRIPSI ONLINE PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU" (UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU, 2020).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

akademic *burnout* yaitu membolos, bersikap marah, tidak mengerjakan tugas, ataupun berpikiran negatif terhadap dosen.

3) *Inefficacy*

Inefficacy adalah suatu kondisi dimana pelajar merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Hal tersebut dapat memunculkan masalah yaitu menurunnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mahasiswa merasa stress, tidak puas terhadap hasil belajar yang ia peroleh serta merta tidak kompeten.[42]

b. Faktor yang mempengaruhi *academic burnout*

Berbagai faktor yang memengaruhi *academic burnout* seperti, *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial), *demographic factors* (faktor demografi), *self-concept* (konsep diri), *role conflict and role ambiguit* (peran konflik dan peran ambiguitas), dan *Isolation* (isolasi).[43] Namun Pada proses terjadinya *academic burnout* terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Maslach, Leiter, dan Schaufeli terjadinya *academic burnout* yaitu kontrol *(control),* penghargaan diri *(reward*), workload, kegigihan *(grit),* nilai *(value),* komunitas *(community*), ketidakadilan *(fairless*). Berdasarkan faktor-faktor tersebut, terdapat faktor kegigihan yang dapat menyebabkan *academic burnout* . Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana menunjukkan bahwa kegigihan dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* .[44]

Di sisi lain para ahli lain yaitu Folkman & Lazarus yang mengemukakan mengenai faktor yang mempengaruhi *akademic Burnout* sebagai berikut:

[42] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
[43] Ainunnahr and Amelia, "GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM."
[44] Padila, Aru, and Wulandari, "Kegigihan Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1) *Self-efficacy, self-efficacy* diketahui memiliki kontribusi terhadap *academic burnout.*
2) Dukungan sosial, kurangnya dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa diketahui dapat meningkatkan tingkat *academic burnout* pada diri individu.
3) *Coping stress*, cara individu dalam mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan.
4) Kepribadian, kepribadian dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* seorang individu.
5) *Perfeksionisme, perfeksionisme* diketahui memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* . Hal tersebut dapat terjadi apabila standar tinggi yang telah ditetapkan tidak mampu dicapai.
6) *Workload*, dalam penelitian yang dilakukan oleh Jacobs & Dodd diketahui bahwa *subjective workload* (beban yang dirasakan individu) lebih erat kaitannya dengan *academic burnout* dibandingkan dengan *objective workload.* Faktor demografi Meliputi jenis kelamin, tingkat studi/ semester, dan IPK (Indeks Prestasi Akademik).[45]

c. Dampak *academic burnout*

Dampak dari *burnout* ini cukup signifikan, antara lain munculnya perilaku prokrastinasi akademik dan menurunnya motivasi belajar mahasiswa.[46] *Academic burnout* memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Michael dkk menjelaskan bahwa burnout berhubungan dengan rendahnya kualitas tidur, depresi, penyalahgunaan alkohol, penurunan kualitas belajar, menurunnya nilai

[45] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
[46] Maisyaroh et al., "PENGARUH ACADEMIC BURNOUT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

akademik, hingga meningkatnya risiko gangguan kesehatan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* juga cenderung kehilangan motivasi dan mengalami penurunan prestasi akademik.[47] Selain itu, Damayanti dan Aulia (2025) menyatakan bahwa burnout akademik dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak ditangani secara tepat.[48] Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi untuk mengatasi atau meminimalkan kondisi *burnout* tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui *self care*, yang dipahami sebagai bentuk perawatan diri baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Konsep *self-care* dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan aktivitas, serta menggunakan strategi *coping* yang adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa adanya mekanisme *coping* positif dan dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengelola tekanan akademik dan mengurangi risiko *burnout*[49]. Dengan demikian, *self-care* berperan sebagai faktor protektif yang dapat menekan tingkat *Burnout* akademik.

[47] Id, Schujovitzky, and Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students."
[48] Damayanti and Aulia, "Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia."
[49] Ainunnahr and Amelia, "GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mahasiswa akhir

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang terdiri dari para pemuda yang dididik untuk memiliki kemampuan berfikir logis, konstuktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta visioner. Mahasiswa sebagai pelaku utama dan *agent of change* yang memiliki makna sekumpulan manusia intelektual yang memandang sesuatu dengan pikiran jernih, positif, kritis, bertanggung jawab, dan dewasa. Mahasiswa secara moril dituntut tanggung jawab akademisnya dalam menghasilkan buah karya yang berguna bagi kehidupan lingkungan, salah satunya ialah skripsi yang merupakan sebuah karya ilmiah dan tugas akhir.[50]

Namun peran tersebut terkadang belum optimal karena disebabkan faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti kurangnya motivasi, kesadaran diri, pemaknaan tentang tujuan hidup, serta pemahaman nilai-nilai etos kesuksesan. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar yang mempengaruhi seperti teman, aktivitas kegiatan yang dilakukan serta pengaruh gaya hidup budaya luar. Pengalaman kehidupan yang dialami mahasiswa akan membentuk masing-masing pribadi dan kebermaknaan hidup yang dirasakannya.[51]

Mahasiswa adalah salah satu harapan bangsa yang perlu memiliki semangat yang kuat untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Mahasiswa umumnya mengalami gangguan mental akibat stress berlebihan yang disebabkan oleh tugas yang menumpuk, lingkungan pertemanan yang tidak tepat sehingga menyebabkan bullying, atau tekanan dari orang tua yang

[50] "PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI," 2016.
[51] Veny Hidayat, "Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir" 6, no. 2007 (2018).

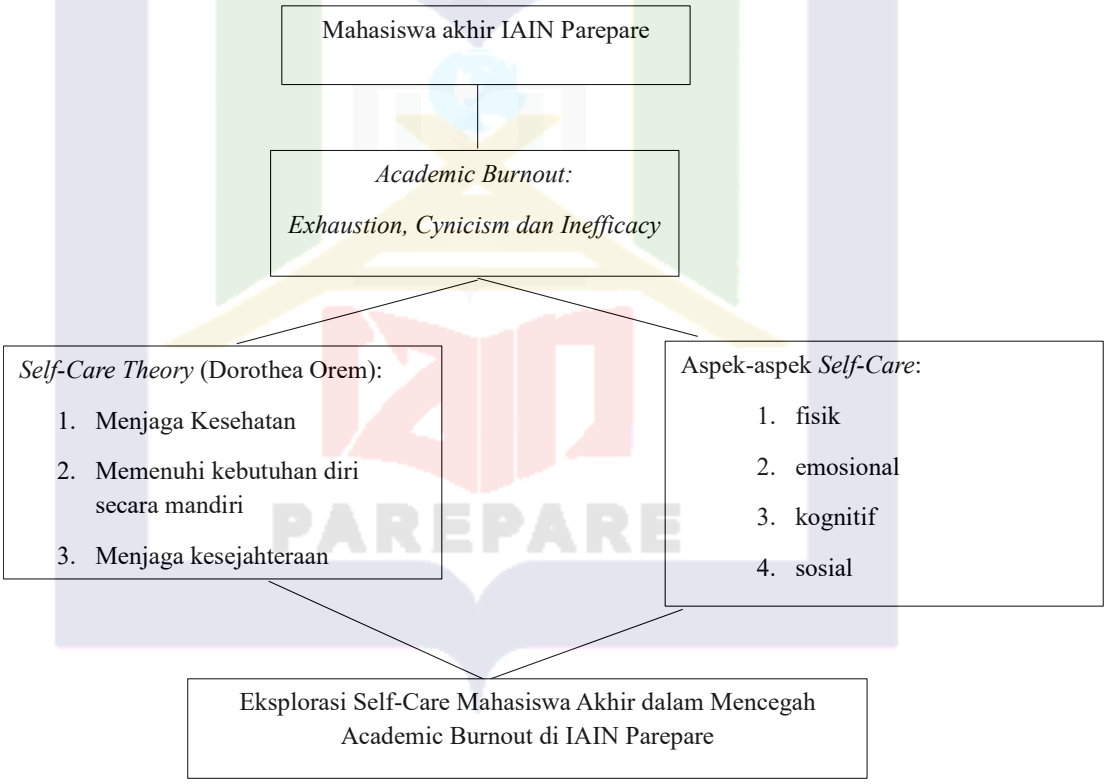
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menuntut prestasi akademik anak, oleh karena itu mahasiswa sangat membutuhkan cara untuk menjaga kesehatan mental diri era modern ini.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini meneliti mengenai ”Eksplorasi *self-care* pada mahasiswa akhir dalam mengatasi a*cademic burnout* ”, penelitian tersebut berangkat dari fenomena sekitar yang dilihat dan data yang diperoleh oleh peneliti yang umumnya mahasiswa akhir mengalami banyak tantangan akademik sehingga penelitian ini akan menjelaskan bagaimana gambaran mahasiswa akhir IAIN Parepare dalam mengatasi *academic burnout* dengan mengambarkan pengaplikasian perawatan pada dirinya sendiri. Adapun kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, kemudian metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna dari pada generalisasi.[52] Metode kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata atau bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah, adapun jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu fenomonologi.

Fenomenologi merupakan sebuah pendekatan filosofis yang menyelidiki pengalaman manusia atau bisa didefinisikan sebagai studi tentang pengetahuan yang berasal dari kesaradan atau cara memahami suatu objek atau peristiwsa dengan mengalaminya secara sadar. Di sisi lain menurut Brouwer fenomonologi bukan suatu ilmu melainkan sebuah metode pemikiran.[53] Hal ini menunjukkan fokus penelitian fenomonologi yang akan dilakukan bersifat deskriptif yaitu bagaimana subjek mengalami dan memaknai pengalamannya. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomonologi yang bersifat deskriptif, yaitu subjek mendeskripsikan, mengambarkan atau menguraikan *self-care yang* dilakukan oleh subjek berdasarkan pengalaman untuk mengatasi a*cademic burnout.*

---

[52] Prof. Dr. Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, cetakan ke (Bandung: PENERBIT ALPABETA, 2014), https://id.scribd.com/document/466612722/BUKU-SUGIYONO-pdf.
[53] Studi Fenomenologi and Case Study, *Penelitian Kualitatif*, n.d.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Berdasarkan data awal yang di dapatkan, maka lokasi penelitian akan di lakukan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan melibatkan mahasiswa akhir dari empat fakultas:

   a. Fakultas Tarbiyah
   b. Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam (FAKHSI)
   c. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD)
   d. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI)

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini akan disesuikan dengan jadwal seminar proposal dan di sisi lain telah mendapatkan surat izin penelitian, sehingga dari keadaan tersebut peneliti dapat melakukan penelitian yang dilaksanakan ±6 bulan lamanya.

3. Sumber Informan

   Penelitian dilakukan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, sehingga sumber informan di dapatkan di lingkungan tersebut yang kriteria paling utamanya yaitu:

   a. Mahasiswa aktif IAIN Parepare yang berstatus mahasiswa semester akhir (menyusun tugas akhir)
   b. Melakukan *self-care* fisik, emosional, kognitif, sosial dan spirutual (salah satu aspek).
   c. Menunjukkan Gejala a*cademic burnout*: *exhaustion, cynicism* dan *inefficacy*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

C. Fokus Penelitian

Penelitian fokus pada penelitian yaitu aktivitas atau bentuk-bentuk *self-care* yang berkaitan juga dengan kondisi akademik mahasiswa akhir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

D. Jenis dan Sumber data

1. Jenis data

   Salah satu hal yang diperlukan dalam suatu penelitian adalah jenis data, dalam penelitian kualitatif jenis data dapat berupa data yang yang berbentuk non angka yaitu seperti kalimat-kalimat, rekaman, atau gambar dan suara.

2. Sumber data

   Sumber data merupakan tempat dari mana data diperoleh, diambil, dan dikumpulkan. Namun umumnya sumber data mempunyai keunikan masing-masing karena hal tersebut terlihat dari keadaan di lapangan yang memberikan informasi mengenai sumber yang diperoleh dan dimanfaatkan. Dalam penelitian kualitatif, umumnya terdapat dua sumber data yang dapat digunakan, yaitu:

   a. Data primer, Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari informan di lapangan.[54] Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang kriterianya merupakan mahasiswa akhir yang mengalami terkait perawatan diri dan kelelahan akademik, dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penelitian data primer ini di diperoleh dan dikumpulkan dengan proses tanya jawab atau data yang digunakan melalui proses wawancara mendalam dengan para subjek penelitian yang dilakukan

[54] Tim Penyusun, *Penulisan Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi,* Parepare: *IAIN Parepare,* (2020), 24.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

peneliti secara langsung kepada informan atau mahasiswa akhir untuk memberikan gambaran yang mendalam mengenai *self-care* dan *academic burnout* .

No	Nama/Inisial	Usia	Jenis kelamin	PRODI
1.	NRF	22	Perempuan	BKI
2.	WA	22	Perempuan	PAI
3.	NR	22	Perempuan	HTN
4.	Askin	22	Laki-laki	ES

Tabel 1.1 Identitas informan

b. Data sekunder, data sekunder merupakan data pendukung yang digunakan dalam penelitian seperti dokumen-dokumen. Adapun sumber data tersebut yaitu dokumentasi penelitian (foto kegiatan, rekaman suara dan catatan lapangan), buku, jurnal penelitian, artikel ilmiah, dan website

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian tentunya data-data merupakan suatu hal yang penting karena merujuk hal tersebut dapat mengumpulkan informasi yang kuat. Tujuan utama atau pokok dalam penelitian ini yaitu memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Wawancara

   Teknik pengumpulan data menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomonologi yang bersifat deskriptif yaitu mewawancarai dengan deskripsi pengalaman hidup subjek, serta pengalaman melalui penjelasan ataupun cerita yang di ungkapan dengan melalui wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan (instrumen). Adapun wawancara yang dilakukan yaitu wawancara semi terstruktur, menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis. Dalam proses wawancara informasi *interview* sangat

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

penting bagi *interviewer* untuk mengetahui informasi terkait dengan penelitian yang dilakukan.[55]

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena dokumentasi seperti, catatan pribadi, foto atau rekaman suara mendukung atau memvalidasi data yang di ambil agar lebih lengkap dan terpercaya. Di sisi lain dokumentasi memudahkan peneliti untuk membantu peneliti terhadap menyusun deksriktip untuk mentranskip dan merekam agar data mudah untuk di analisis.

F. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data tidak hanya merujuk pada akurasi data yang dikumpulkan, tetapi juga pada sejauh mana data tersebut mampu mencerminkan kompleksitas fenomena yang diteliti. Penelitian kualitatif memerlukan standar validitas yang unik, seperti kredibilitas *(credibility),* transferabilitas *(transferability),* kebergantungan *(dependability),* dan konfirmabilitas *(confirmability).*[56] Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Namun dalam penelitian kualitatif yang diuji adalah datanya. Menurut penelitian kualitatif, suatu realitas itu bersifat majemuk, dinamis/selalu berubah, sehingga tidak ada yang konsisten, dan berulang seperti semula. Adapun uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif yaitu:

1. Uji *kredibility*

Untuk menguji kredibilitas data bisa ditinjau Bermacam-macam cara pengujian kredibilitas data dari segi perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif dan member chek.

---

[55] Prof. Dr. Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*, 2019.
[56] Putri Wahidah Luthfiyani and Sri Murhayati, "Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif" 8 (2024): 45315–28.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Pengujian *transferabilitas*

   transferability ini merupakan validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajad ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi di mana sampel tersebut diambil. Oleh karena itu, supaya orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya.

3. Pengujian *dependability*

   Dalam penelitfan kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruban proses penelitian. Sering terjadi peneliti tidak melakukan proses penelitian ke lapangan, tetapi bisa memberikan data. Peneliti seperti ini perlu diuji *dependability*. Kalau proses penelitian tidak dilakukan tetapi datanya ada, maka penelitian tersebut tidak reliabel atau dependable. Untuk itu pengujian *dependability* dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruban proses penelitian.

4. Pengujian *confirmability*

   Dalam penelitian kualitatif, uji *confirmability* mirip dengan uji dependability, sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *confirmability*. Dalam penelitian, jangan sampai proses tidak ada, tetapi hasilnya ada.[57]

[57] Prof. Dr. Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D.*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

G. Teknis Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Dalam penelitian kualitatif menurut Nasution analisis dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian, namun penelitian kualitatif analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif model lain sebagai berikut:

1. Pengumpulan data

   Kegiatan utama dalam setiap penelitian adalah pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah sebagai instrumen kunci dalam pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan dasar, jumlah data yang terkumpul semakin banyak dan bervariasi

2. Deskripsi data mentah

   Semua data mentah yang telah terkumpul selanjutnya ditampung, kemudian data yang dihasilkan ini berserakan, belum punya bentuk atau belum punya arti dan makna. Data tersebut terkumpul dari berbagai sumber dengan berbagai cara

3. Reduksi data

   Reduksi data merupakan proses reduksi (mengurangi data), dari data mentah yang telah terkumpul. Reduksi dilakukan agar memilih data yang dianggap penting, data yang dianggap berbeda dan data yang relevan.

4. Kategorisasi data

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Setelah data direduksi, maka selanjutnya data tersebut dipilah, dikelompokkan, diklasifikasikan, atau di susun ke dalam kategori tertentu sehingga memiliki arti dan makna.

5. Mengkonstruksi hubungan kategorisasi

Setelah melakukan analisis untuk menghasilkan kategorisasi data, maka analisis dilanjutkan dengan mengkonstruksi hubungan antar kategori. [58]

[58] Prof. Dr. Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*, 2019.Prof. Dr. Sugiyono.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pertama-tama sebelum peneliti mendeskripsikan hasil penelitian secara mendalam, terlebih dahulu peneliti memaparkan latar belakang dari empat informan mahasiswa akhir IAIN Parepare yang menjadi subjek dalam penelitian yang telah dilakukan peneliti. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mengeksplorasi pengalaman mereka. Adapun deksripsi latar belakang informan sebagai berikut:

1. **Informan NRF.** Mahasiswi akhir IAIN Parepare dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam berusia 22 tahun dan merupakan Angkatan 22 atau semester 8. NRF mengambil jalur skripsi kuantitatif dant beralih ke jalur publikasi artikel ilmiah, dalam tahap penyelesaian saat ini saudari NRF sudah dalam berada pada fase yudisium atau sudah sepenuhnya menjalani tiga tahap krusial dalam penyusunan tugas akhir mahasiswa yaitu seminar proposal, komprensif dan seminar hasil.
2. **Informan WA.** Mahasiswi akhir IAIN Parepare dari Fakultas Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam berusia 22 tahun dan merupakan Angkatan 22 atau semester 8. Dalam tahap penyelesaian saat ini saudari WA sudah dalam berada pada fase revisi tugas akhir dan seminar hasil yang merupakan tahap akhir sebagai mahasiswa dan juga menyelesaikan kendala administrasi penelitian lapangan (izin antar-kabupaten).
3. **Informan NR.** Mahasiswi akhir IAIN Parepare Fakultas Syariah dan Hukum Islam Program Studi Hukum Tata Negara berusia 22 tahun dan merupakan Angkatan 22 atau semester 8. Dalam tahap penyelesaian ini saudari NR sudah dalam berada pada fase penelitian dan akan menyusun bab 4. Namun, NR menghadapi kendala akademik berupa keterlambatan ujian komprehensif akibat satu mata kuliah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

4. **Informan Askin.** Mahasiswa akhir IAIN Parepare Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Program Studi Ekonomi Syariah berusia 22 tahun dan merupakan Angkatan 22 atau semester 8 yang aktif dalam kegiatan organisasi kepanitiaan kampus sampai saat ini. Askin mencoba menyeimbangkan tuntutan organisasi dengan penyusunan tugas akhir. Dalam tahap penyelesaian sebagai mahaisiswa akhir, saat ini saudara Askin sudah dalam berada pada penelitian dan sudah melewati 2 tahap yaitu seminar proposal dan komprensif.

1. Pengalaman Mahasiswa Akhir yang Mengalami *Academic Burnout* dalam Menerapkan *Self-care* Sebagai *Strategi Coping*

Kondisi seorang mahasiswa khusunya mahasiswa akhir merupakan suatu hal yang penting untuk dirawat karena umumnya mahasiswa akhir berada dalam fase-fase yang sulit, banyak tekanan dan tuntunan yang di dapatkan. Para mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang kompleks dan beragam, mulai dari lingkungan maupun pribadi masing-masing. Dari keadaan tersebut tercipta pengalamam-pengalaman yang dirasakan pada mahasiswa akhir.

Mahasiswa akhir di IAIN Parepare tentunya menuntut tanggung jawab yang besar, terutama dalam menyelesaikan kewajiban akademik berupa skripsi atau tugas akhir. Dalam proses tersebut, para mahasiswa akhir dihadapkan pada tantangan, mulai dari sulitnya mencari referensi, dosen yang sukar ditemui, revisi yang menumpuk, hingga masalah administrasi kampus. Akumulasi dari tekanan-tekanan ini memicu munculnya *academic burnout* , yaitu kondisi kelelahan secara fisik, emosional, dan mental akibat proses akademik yang berkepanjangan.

Meskipun fase ini penuh dengan kejenuhan, para mahasiswa akhir berusaha mengenali kondisi tersebut dan mengatasinya agar tidak mengganggu produktivitas penyelesaian studi. Sebagaimana hasil wawancara dengan informan NRF yang menggambarkan kelelahan akademiknya saat menyusun skripsi dan mengurus berkas kelulusan:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Iya. nah kalau kelelahan akademik saya yang kurasakan sekarang itu eee itu yang tadi ku bilang pertama kan itu cari respondennya yang pertama kan disusun dulu dari bab 1 skripsi ta, kelelahan mencari referensi sesuai dengan judul skripsi biasanya juga tidak ee nyambung tidak apa susah di dapat referensinya sesuai dengan judul ta tapi karena ada dosen pembimbing ta sangat baik hati, na anuki lagi na kurangi kelelahan ta kadang na bantu ki solusinya ini, bagaimana. Nah kalau kelelahan lainnya itu lagi eee di bab selanjutnya yaitu bab 4 hasil dan pembahasan otomatis di situ kan adami rekeng ee anuta ee respondenta kayakmi itu cariki responden, ke admin ki urus berkas -berkas yang terkadang disuruki ke sana dua kali kan atau beberapa kali itu juga termasuk kelelahan menurut saya. Karena terkadang mengurus berkas di ee ad kampus itu sangat melelahkan karena bolak-balik itu pun kalau tidak terkendala ji eee ada yang salah dalam berkas ta, diulangi lagi belum pi lagi eh belumpi cukup ee angka responden ta harus lagi ke sana kemarin, turun lapangan langsung entah itu siang malam, eee ketemu sama orang-orang yang melelahkan lagi, tambah lelah lagi sebagai mahasiswa akhir. Terkadang mahasiswa akhir itu kelelahan bukan akademiknya tetapi dengan orang-orang yang mereka temui di luar sana yang membuatnya menjadi tambah kelelahan.." (NRF/25APR2026/72-97)

Kemudia NRF juga mengungkapkan beberapa kelelahan yang NRF alami dari tekanan atau masalah dari berbagai hal seperti yang NRF ungkapkan:

”ee terus dari situ ee saya kayak mengurung diri karena sangat kelelahan Saya tidak mau, saya tidak mampu untuk mengerjakan revisi dan lanjutan di bab 2 saya eee terus saya setelah ee libur dua minggu di eh lebih 1 minggu di kampung to l, saya bawa mi kembali revisi ku ke kos, nah ternyata rencana saya mau melanjutkannya di kos untuk mengerjakan revisi ternyata tidak, karena saya merasa kelelahan eee lelah terus ka rekeng karena ada masalah. Tapi karena saya bertemu dengan dosen pembimbing yang menyemangati saya yang bilang "manami-manami revisi" nah di situ lagi Saya mengerjakan revisi saya dengan sangat amat cepat dan untuk mengejar sempro juga eh saya giat lagi untuk mengerjakan skripsi itu karena ada beberapa dukungan dari lingkungan. (NRF/25APR2026/164-179)

Nah terus kalau kelelahan yang saya hadapi di eee menuju eh setelah selesai hasil itu ya itu ee kan skripsi saya itu eee diubah menjadi jalur publikasi,nah disitu juga timbul kelelahan lainnya kayak ee belum lagi dipikirin kan kalau di jalur publikasi itu kita membayar (NRF/25APR2026/180-184)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sempatka juga eh mengalami burnout akademik ketika eee teman saya eh yang sudah dinyatakan untuk eh apalagi namanya itu kayak revisi dari editornya eh ada mi ini temanku yang satu ada mi notis artikel ee nya rekeng dalam revisi mi sedangkan saya belum disitu suka juga bilang deh ketinggalan ini saya. (NRF/25APR2026/194-200)

Burnout akademik itu muncul tiba-tiba bukan hanya eee lelah dia akademik kita juga lelah di eh faktor-faktor lainnya kayak begitu saja." (NRF/25APR2026/205-208)

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, NRF mengungkapkan bahwa banyaknya tekanan, tuntunan atau permasalahan yang NRF alami seperti: keletihan fisik, tugas akhir dan pikiran muncul akibat proses birokrasi kampus hambatan mencari responden penelitian dan permasalahan personal lainya. Hal ini berdampak buruk terhadap aktivitas penyusunan skripsinya yang sering tertunda akibat keinginan untuk mengulur waktu pengerjaan demi beristirahat:

"kalau dibilang dampak, tentu saja ada karena toh kalau semisal kelelahan maki di kampus, ee untuk ee mahasiswa akhir sekarang itu eh sampai ki kos maui di kerja ada revisi pasti terkendala ni. Disitu mi dampak nya, dampak kelelahan eee tertunda mi lagi tugas skripsi ta untuk merevisi, biasa dibilang sebentar pi de ee istirahat ka dulu ujung-ujungnya kebablasan ki untuk istiraha entah tidur kah atau sambil scroll dibilang istirahat sampai berjam-jam. Nah ternyata eh itu dampaknya sangat buruk untuk mahasiswa akhir juga, karena ee banyak mengulur waktu untuk mengerjakan skripsi." (NRF/25APR2026/107-117)

Kondisi *Academic burnout* juga memicu munculnya sisi negatif secara emosional dan kognitif, seperti hilangnya fokus belajar, munculnya kecemasan, rasa kurang percaya diri, hingga membanding-bandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Pengalaman ini dirasakan secara nyata oleh informan WA yang mengaku merasa sangat tertekan dan mengalami gangguan fisik ringan akibat stres:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

"Hmm, baik jadi saat ini itu saya merasa cukup tertekan karena tuntunan tugas akhir dan tanggung jawab akademik seperti itu" (WA/27APR2026/19-21)

"Yah sangat berpengaruh, eee saya biasanya ketika eh sedang stress itu eee kadang" (WA/27APR2026/25)

"Tidak fokus... Eh biasa itu eee berpengaruh kondisi fisik biasa itu eh mata saya tiba-tiba buram seperti itu." (WA/27APR2026/29-31)

Lebih lanjut, WA juga menjelaskan bagaimana tekanan emosional didapatkan dari lingkungan sekitar ketika teman sudah melangkah lebih jauh dalam progres skripsinya:

"Ya sangat membuat saya overthinkin, apalagi melihat kemajuan teman saya, sedangkan saya masih stag disini dan sangat membuat saya overthinkin dengan hal tersebut" (WA/17MEI2026/59-62)

"sempat merasakan tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi, apalagi saat melihat teman lain itu sudah lebih duluan progresnya daripada saya yang tertinggal." (WA/17MEI2026/77-80

Pengalaman serupa dialami oleh informan NR. Baginya, penumpukan masalah dari ranah rumah dan kampus yang terjadi secara bersamaan memicu gangguan psikologis berupa kecemasan (anxiety) dan emosi negatif yang tidak stabil:

"Baik terima kasih langsung saja pengalaman saya sebagai mahasiswa semester akhir ini eee cukup membingungkan kadang juga meresahkan karena kadang waktu, waktu belajarnya tidak tidak apa namanya tidak, tidak produktif jam tidurnya juga terganggu pemikiran juga acak-acakan karena di deadline juga sama skripsi biasanya kan." (NR/28APR2026/25-31)

Ketika dikonfirmasi mengenai dampak emosional yang paling dirasakan pada wawancara kedua, NR menegaskan:

"Anxiety...." (NR/19MEI2026/31)

Sementara itu, informan Askin memberikan perspektif yang berbeda mengenai titik awal kelelahan yang ia alami. Sebagai mahasiswa yang aktif, ia mulai merasakan kejenuhan sejak semester pertengahan akibat beratnya beban untuk menyeimbangkan aktivitas keorganisasian dengan perkuliahan, yang berpuncak pada pusing dan stres di semester akhir:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

"Pada memasuki semester 4 dan 5 saya sudah merasakan kelelahan, kelelahan yang saya rasakan pada memasuki organisasi dan akademik. Untuk menyeimbangkan hal itu..." (ASKIN/30APR2026/23-26)
"Merasa pusing..." (ASKIN/15MEI2026/10)

"Kalau secara mental yahh pasti sedikit apa yahh terganggu.." ." (ASKIN/10MEI2026/*89-90)*

" Karena melihat teman-teman yang sudah semhas,sempro dan segala macam yahh terjadi lah emosional-emosionaal yah sebagimana mestinya ingin kita lalui sama seperti teman yang kita lihat." (ASKIN/10MEI2026/91-94)

Dari keseluruhan hasil wawancara di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa seluruh informan mengalami *academic burnout* dalam intensitas dan rentang waktu yang bervariasi (mulai dari hitungan jam hingga beberapa hari). Bentuk *Burnout* tersebut bermanifestasi pada penurunan fokus, pikiran acak-acakan (overthinking), kecemasan, kelelahan fisik, hingga hilangnya motivasi sesaat. Kondisi inilah yang mendasari pentingnya penerapan *self-care* sebagai langkah pertolongan pertama psikologis bagi mahasiswa akhir untuk menjaga fisik, mental dan emosional.

2. Mengenditifikasi bentuk *self-care* sebagai *coping* mahasiswa akhir menghadapi masalah *Academic Burnout* yang dihadapi.

Penyusunan tugas akhir di diakui oleh seluruh informan sebagai fase krusial yang disertai dengan tekanan psikologis, kelelahan fisik, kebuntuan kognitif, serta dinamika interpersonal yang kompleks. Jika kondisi tersebut berlangsung tanpa adanya koping yang adaptif, mahasiswa rentan mengalami kejenuhan akademik (*academic burnout*). Oleh karena itu, penerapan strategi perawatan diri (*self-care*) secara mandiri menjadi sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir guna menjaga keseimbangan antara performa akademik dan kesehatan mental.

Hasil data berikut menyajikan gambaran mengenai upaya dan implementasi perilaku perawatan diri (*self-care*) oleh informan di tengah

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

tuntutan akademik, seperti jadwal bimbingan, revisi dari dosen pembimbing, serta kecemasan terhadap batas waktu masa studi. Sebagai berikut:

1) Aspek Fisik (Physical *self-care*)

Aspek fisik merupakan fondasi pertama dalam skema tindakan *self-care* mahasiswa akhir. Dimensi ini berfokus pada pemenuhan kebutuhan biologis dasar individu, yang mencakup regulasi pola tidur, pemulihan energi pasca-aktivitas malam (begadang), rutinitas olahraga ringan, serta pemeliharaan kebersihan diri dan lingkungan. Informan WA memandang bahwa aktivitas tidur bukan sekadar pengisi waktu luang, melainkan sebuah hal yang penting untuk menenangkan sistem saraf yang tegang akibat ketidaksinkronan pemikiran dengan dosen pembimbing skripsi. Tidur dipandang mampu mengembalikan daya konsentrasi tubuh secara optimal:

> *"karena tidur dengan tidur itu tubuh dan pikiran saya terasa lebih tenang. Apalagi setelah bangun, saya merasa energi saya kembali dan lebih siap melanjutkan tugas yang ada"* (WA/17MEI2026/12-15)

Hal tersebut juga di ungkapakan pada wawancara kedua kalinya bahwa:

> *"tidak justru itu ee membuat saya ee setelah bangun kan.. eee lebih rileks ki, terus eee lebih plong di rasa, lebih mudah untuk mencerna apa-apa saja yang ada di skripsi. Namun, tidur nya itu disclaimer itu jangan berlebihan nanti malah pusing."(*WA/17MEI2026/29-33)

Selanjutnya informan NR menjelaskan bahwa di tengah kesibukan bolak-balik ke kampus untuk melakukan revisi draf skripsi dan mengurus administrasi kelulusan, ia secara sadar membagi waktunya untuk beristirahat, tidur yang cukup,berolahraga sore, dan membersihkan tempat tinggalnya sebagai bagian dari pemulihan kondisi fisik:

> *"Kayakk ee ku kerjakan revisi ku, pergi ka bimbingan, pergi ka kampus begitu,bersih-bersih pergi ka jogging". ".* (NR/19MEI2026/53-54)

Kemudian NR terkadang juga ku menyelingi dengan istirahat yang cukup seperti tidur siang atau sekadar santai belanja jajan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Namun bagi Informan NRF, tantangan fisik terbesar mahasiswa akhir adalah manajemen waktu tidur akibat tuntutan pengerjaan revisi yang kerap menyita waktu malam hari. Strategi yang diterapkan oleh NRF adalah melakukan kompensasi tidur atau membayar hutang tidur malam pada siang harinya:

> *"...contohnya saya tidur pulang kan malam harinya saya begadang untuk mengerjakan tidur tidur untuk datang bimbingan nah setelah pulang dari bimbingan tentu saya juga tidur dulu nah saya apa apa namanya saya menutupi kekurangan tidur saya yang malamnya sama menggantinya siang hari."* (NRF/14MEI2026/151-157).

Kemudian NRF juga mengatakan:

> *"merawat fisik saya itu saya pergi berjogging ee di sore hari ataupun di malam hari karena saya juga menyukai salah satu jogging itu di malam hari begitu."* (NRF/14MEI2026/243-244).

Sementara itu, Informan ASKIN memiliki kecenderungan pemulihan fisik yang berfokus pada pengalihan motorik dan sensorik melalui istirahat tidur, pendengaran musik, dan aktivitas bersantai demi meredakan ketegangan otot tubuh yang kaku akibat *academic burnout* yang ASKIN alami.

> *"Ya biasanya tidur, berolahraga, maupun menyanyi dan mendengarkan musik dan segala macam".* (ASKIN/15MEI2026/98-99)

Berdasarkan kutipan dari keempat informan di atas, tampak jelas bahwa kelelahan merupakan dampak paling awal yang dirasakan oleh mahasiswa akhir. Bentuk *self-care* fisik yang dominan dipilih oleh seluruh informan adalah memaksimalkan kualitas tidur serta menyelinginya dengan aktivitas seperti olahraga jogging dan pembersihan diri.Pemulihan pada fisik ini menjadi prasyarat agar fungsi organ dan ketahanan tubuh tetap prima selama masa penyusunan skripsi atau tugas akhir yang panjang.

2) Aspek Emosional (Emotional *self-care*)

Aspek emosional melibatkan kemampuan mahasiswa dalam mengenali, menerima, mengekspresikan, dan meregulasi luapan perasaan negatif

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

seperti kecemasan, rasa takut tertinggal, frustrasi akibat penolakan dosen, serta rasa tidak berdaya. Regulasi emosional yang baik mencegah terjadinya kelelahan psikologis mendalam.

Informan NR mengakui adanya perasaan cemas (anxiety) yang cukup besar akibat beberapa kendala yang NR alami seperti masalah personal namun dari wawancara yang telah dilakukan *burnout* yang NR paling rasakan yaitu keterlambatan pelaksanaan ujian komprehensif yang disebabkan oleh satu mata kuliah. Strategi emosional yang ia tempuh adalah dengan aktif memelihara pikiran-pikiran optimis dan menjauhkan asumsi buruk yang merusak ketenangan mentalnya:

> *"Selalu berfikiran positif bilang kalau ini nanti matkul e ataupun kompren eh pasti tepat waktu jaka nanti selesai"* (NRF/19MEI2026/87-88)

Sehingga dari hal tersebut NR Jadi tidak terlalu cemas berlebihan yang bisa membuatya stress.

Informan WA menghadapi dinamika emosional yang bersumber dari perbandingan sosial. Mengamati kemajuan teman-teman yang lulus lebih cepat sering kali memicu tekanan emosional. *Strategi coping* emosional WA adalah dengan melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri untuk menghargai proses akademik yang sedang dijalaninya:

> *"... saya juga mencoba meyakinkan diri bahwa setiap orang itu punya proses dan waktu masing-masing dan saya juga memilih melakukan istirahat atau self-care ee setelah mendapati pertanyaan-pertanyaan yang. Yang membuat mental saya down seperti itu*." (WA/17MEI2026/50-56)

Dari ungkapan tersebut wa meyakinkan diri bahwa selama ia masih mengerjakannya pastinya wa tidak merasa terlalu tertinggal. Di sisi lain, Informan NRF menggarisbawahi pentingnya membuat batasan emosional yang tegas dengan lingkungan sosialnya. NRF secara sadar memproteksi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

kesehatan mentalnya dengan membatasi diri dari individu-individu yang dianggap membawa energi toksik dalam dinamika kesehariannya:

> *"...sedangkan mental perawatan mental saya itu kayak eee Saya tidak mau bertemu dengan orang-orang kayak toxic begitu yang kayak eh sedikit -sedikit ngambek ke saya, sedikit-sedikit ada masalah saya saya menghindari itu semua untuk menjaga kesehatan mental saya agar tetap stabil mengerjakan tugas akhir." (NRF/25APRI2026/249-254)*

Selanjutnya informan ASKIN melakukan regulasi emosi melalui Terapi musik mandiri. Askin Mengungkapkan penat emosi lewat alunan musik atau bernyanyi mampu menurunkan tingkat ketegangan psikologis secara instan:

> *"Eee mencoba menghibur diri melalui musik dan membaca buku"*(ASKIN/15 Mei 2026/13-14)
> *" Merasa beberapa beban atau pemikiran-pemikiran yang tidak bisa kita selesaikan mendengarkan musik dan membaca buku solusi untuk meredakan semuanya"* (ASKIN/17-19)

Berdasarkan data atau kutipan verbatim di atas, dapat disimpulkan bahwa stabilitas emosional mahasiswa akhir dipengaruhi secara simultan oleh faktor internal (kecemasan individu) dan faktor eksternal (lingkungan yang kurang kondusif serta ekspektasi sosial). Guna menjaga stabilitas tersebut, informan menerapkan tiga bentuk *self-care*, yaitu afirmasi kognitif positif, proteksi diri dari stresor lingkungan, dan ekspresi emosional melalui aktivitas seni.

3) Aspek Kognitif (*Cognitive self-care*)

Aspek kognitif berfokus pada pemeliharaan fungsi eksekutif otak, yang meliputi pemrosesan informasi, pemecahan masalah terkait revisi tugas akhir, serta pemitigasian *analysis paralysis* dan ruminasi. Proses ini berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam melakukan manajemen prioritas tugas secara logis

Informan NR mengungkapkan kesadarannya bahwa memaksakan daya pikir manusia tanpa jeda yang proporsional justru berdampak buruk bagi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

efektivitas pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, ia menerapkan manajemen waktu kognitif yang fleksibel namun tetap terarah:

> *"Dari pengalaman Burnout itu saya belajar memaksakan diri itu sangat-sangat tidak bagus yahh karena saya juga lebih paham menjaga kesehatan mental ku, ku atur waktu ku dan juga tidak eee terlalu menekankan diri sendiri kalau mengerjakan skripsi."* (NR/19MEI2026/134-135)

Informan WA menguraikan hambatan kognitifnya yang bersumber dari tumpukan revisi tebal dari dosen pembimbing. Strategi kognitif yang ia jalankan adalah metode pemecahan tugas yaitu mengelompokkan hambatan besar menjadi target-target kecil yang dapat diselesaikan satu demi satu secara berurutan:

> *"Kalau saya itu eee kembali lagi saya melakukan self-care ee dan juga yang paling penting itu saya mencoba menyusun kembali apa yang harus kerjakan satu persatu agar ee tidak merasa terbebani atau overthinking lagi.."*(WA/17MEI2026/69-72)

Informan NRF memandang pemeliharaan kognitif sebagai sebuah bentuk ketahanan mental untuk menolak bersikap pasif atau menyerah pada keadaan kejenuhan:

> *"Iya Burnout atau kelelahan itu kembali lagi saya punya coping ee yang bermacam-macam mungkin saya lelah lagi eh setelah pulang tapi say coping dengan tidur atau pergi kemana-mana dengan teman saya mau itu pergi naik motor atau refresh otak dulu karena lelah mengerjakan skripsi terus ada lagi di lingkungan kampus membuat lelah begitu."*(NRF/14MEI2026/77-84)

Di sisi lain informan Askin menekankan pada tindakan kognitif, di mana pikiran dipaksa berfokus pada langkah-langkah solutif nyata di lapangan atau fokus pada penyelesaian masalah:

> *"Kalau pengalaman-pengalaman tidak diam tapi bergerak artinya kita bergerak menyelesaikan hal-hal yang penting dan begitulah."*(ASKIN/15MEI2026/124-126)

Bagi Informan ASKIN, kejenuhan kognitif diatasi dengan teknik pengalihan stimulus mental. Ketika fokus mengetik skripsi mulai menurun secara drastis, ia memilih untuk membaca buku non- akademik atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

mendengarkan instrumen musik yang mampu menstimulasi kesegaran berpikirnya kembali:

> *" Ya, kalau merasa jenuh itu sejak satu jam apabila ada hal yang kita lakukan, semisal kumpul-kumpul yang tidak penting posisi itu yaa sering kita lakukan seperti mendengarkan musik dan membaca buku kalaupun pembahasan-pembahasan yang tidak perlu kita bahas yaa itu merasa jenuh."* (ASKIN/104-109)

Dari keadaan tersebut ASKIN ketika ia mulai jenuh akan skripsinya ASKIN mengalihkannya dengan ke membaca buku agar pikiran tidak kaku dan terkunci pada satu masalah saja.

Berdasarkan hasil analisis pada dimensi kognitif, seluruh informan secara konsisten menyatakan pentingnya melakukan intervensi pikiran secara sadar selama proses penyusunan tugas akhir. Temuan lapangan menunjukkan bahwa ketiadaan pengorganisasian tugas serta manajemen pengalihan fokus secara berkala berdampak langsung pada penurunan produktivitas mahasiswa. Kondisi ini memicu terjadinya stagnasi total yang menghambat progres penulisan karya ilmiah mereka.

4) Aspek Sosial (*Soci*al *self-care*)

Aspek sosial memegang peranan dalam mencegah beban psikologis melalui support system. Aktivitas dalam aspek ini mencakup jalinan komunikasi dua arah, pembagian keluh kesah, serta pelibatan diri dalam lingkaran pertemanan yang memiliki kesamaan nasib perjuangan akademik.

Informan NRF memanfaatkan relasi sosial sebagai instrumen pengawasan akuntabilitas diri *accountability partner*. Memiliki sahabat karib yang berada dalam satu tim bimbingan skripsi membantu meminimalisir kecenderungan menunda pengerjaan tugas.

> *" Oh ya untuk tidak mengumpulkan rasa malas itu yang pertama kan saya punya teman yang satu bimbingan dengan saya dan teman saya juga yang satu adalah my friend atau my sahabat selamanya ee Saya selalu pergi ke kosnya kayak bekerja skripsi bersama ee pergi bimbingan sama terus teman saya selalu menanyakan kapan*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

> *pi selesai mi gah saya jadi itu yang membuat saya keluar dari rasa malas demi untuk mengejar target yang eee telah kami rencanakan berdua karena kami awalnya komitmen untuk ee mencoba menyelesaikan skripsi saya."* (NRF/14Mei2026/32-44)
>
> Kemudian NRF juga mengatakan bahwa:
>
> *"dan terus setelah itu saya keluar dengan teman-teman saya bukan hanya satu orang tapi ada beberapa orang untuk menghilangkan ee lelah itu saya bercerita karena salah satu salah satu untuk menghilangkan lelah academy bercerita dengan teman Saya kek bagaimana hari ini apa terjadi itu yang saya sampaikan."* (NRF/14MEI2026/158-164)

Selanjutnya Informan NR menempatkan kedekatan sosial bersama teman dan anggota keluarga sebagai sarana sosial utama. Menghabiskan waktu santai di luar diakui mampu melenyapkan beban pikiran:

> *"Biasa dengan jalan-jalan atau me time yang begitu..."* (NR/18MEI2026/14)
> *"kumpul dengan teman-teman atau keluarga..."* (NR/18MEI2026/16)
> *"Merasa iyaa tidak ada beban apa kayak liburan to kayaak aman ji dirasa merasa tenang"* (NR/18MEI2026/110-111)

Informan ASKIN juga mengonfirmasi pentingnya interaksi sosial yang sehat, meskipun ia cenderung membatasi diri dari perkumpulan sosial yang tidak esensial atau yang dinilai justru menambah kejenuhan baru akibat topik obrolan yang kurang menurutnya:

> *" semisal kumpul-kumpul yang tidak penting posisi itu yaa sering kita lakukan seperti mendengarkan musik dan membaca buku kalaupun pembahasan-pembahasan yang tidak perlu kita bahas yaa itu merasa jenuh."* (ASKIN/15MEI2026/105-109)

Namun ASKIN juga mempunyai *self-care* yang berbeda dari informan lainya:

> *"Pulang kampung untuk bertemu, perkumpulan bersama keluarga keluarga dan membantu orang tua memiliki kesenangan tersendiri karena kewajiban sebagai anak juga."* (ASKIN/15MEI2026/62-65)

Melalui *self-care* sosial ini, disimpulkan bahwa jejaring sosial yang sehat berfungsi sebagai penyelamat emosi bagi mahasiswa bersama orang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

terpercaya baik itu keluarga maupun teman dan sahabat sebimbingan memberikan dorongan energi ekstrinsik yan sangat masif untuk mematahkan siklus kelelahan akademik.

5) Aspek Spiritual (Spiritual *self-care*)

Aspek spiritual merupakan dimensi transendental yang melibatkan penyerahan diri, pencarian makna hidup di balik penderitaan akademik, amalan ibadah ritual keagamaan, serta komunikasi intim vertikal dengan Sang Pencipta. Informan WA memadukan kesadaran spiritual dengan aktivitas istirahatnya. Baginya, penyerahan diri secara total melalui untaian doa harian merupakan inti dari pemaknaan *self-care* itu sendiri, yakni pencapaian ketenangan jiwa yang hakiki:

> *"Kalau saya tidur, berdoa..."* (WA/27APR2026/82)
> *"Menurut saya eee maknanya itu self-care itu adalah eee ketenangan menurut saya"* (WA/27APR2026/128-129)

Kemudian Informan ASKIN memandang sisi spiritual sebagai sarana penumbuh rasa syukur atas kekuatan jasmani yang masih diberikan untuk bertahan melewati badai perkuliahan:

> *"Sangat berpengaruh to, karena kita berada di institut Agama* Islam *kampus* Islam *otomatis kita terus memenuhi sholat 5 waktu."*(ASKIN/30APR2026/91-94)

Namun dari sisi Informan NR Aspek ini melahirkan ketenangan batin tingkat tinggi Informan NR menekankan bahwa ritual ibadah shalat, terlepas dari dinamika naik-turunnya konsistensi waktu akibat ketidakteraturan jadwal harian skripsi, tetap disadari sebagai sebuah kewajiban moral spiritual yang memberikan rasa damai dan pelindung batin internal:

> *"Berdoa dengan Allah minta petunjuk."*(NR/28APR2026/160)
> *"Sebagai mahasiswa akhir yahh, kadang bolong-bolong juga sholat ku karena biasa tidak teratur waktu ku.."*
> (NR/19MEI2026/43-44)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

”Biasa nda enak juga dirasa to kalau nd sholat.”
(NR/19MEI2026/48)

Selanjutnya NRF melakukan praktik spiritual yang sangat mendalam dan terstruktur. Ia mengombinasikan kewajiban ritual formal dengan ibadah sunnah di sepertiga malam terakhir (tahajud) serta membangun ruang refleksi batin personal yang ia sebut sebagai "dialog spiritual" bersama Allah SWT:

" Spiritual yang sering saya lakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT saya menjalankan salat wajib tapi setelah menjalankan salat wajib kan ada juga namanya salat Sunnah nah setelah berada dalam fase itu ada namanya berdialog nah saya memilih berdialog untuk berdiam diri setelah sholat itu rasanya kayak curhat sama Allah nah terus itu ploong karena kan sudah mengaduh ke allah, nah yang kedua spiritual yang saya lakukan maksudnya kayak apa yahh ee memandang kalau semisal ada ujian datang yang maksudnya bukan kayak seminar Ujian nya itu menumukan orang yang melelahkan begitu saya berfikir itu ujian dari dari Allah nah tes ki begitu sampai mana kemampuan ta begitu Kan mahasiswa akhir masalah itu datang dari sisi manapun nah di sini ee saya memperkuat spiritual eee coping saya salah satunya spiritual saya bagaimana saya bagaimana mendekatkan diri dengan Allah bagaimana saya menenangkan pikiran dengan berzikir.” (NRF/14 Mei 2026/97-119)

”...ada beberapa shalat sunah yang mengatur emosional saya itu sangat baik yang pertama, shalat seperti malam mengatur emosional di sepertiga malam itu sangat mampu eee apaa?? Me ee menjaga menstabilkan emosional sebelum nya terkadang overthinking lain segala malam setelah menyerakam semuanya kepada sang pencipta ternyata itu membuat kita kayak semuanya akan dilalui dan ini memang sudah fase kita harus bersusah dahulu bersenang-senang kemudian begitu.” .” (NRF/14 Mei 2026/132-143)

Berdasarkan temuan pada aspek spiritual mengindikasikan bahwa religiusitas danspiritualitas menempati posisi puncak dalam pertahanan diri mahasiswa akhir. Ketika aspek seperti fisik dan sosial menemui titik jenuh, kedekatan transendental mampu mengembalikan harapan dan memberikan pemaknaan positif atas penderitaan akademik yang dialami.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Pembahasan

1. Pengalaman Mahasiswa Akhir yang Mengalami *Academic Burnout* dalam Menerapkan *Self-care* Sebagai Strategi *Coping*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami *academic burnout* selama proses penyelesaian tugas akhir. *Burnout* yang dialami muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu yang berbeda beda, seperti kesulitan mencari referensi penelitian, proses revisi yang berulang, pencarian responden, pengurusan administrasi akademik, hingga tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Selain itu, beberapa informan juga menghadapi tekanan tambahan berupa keterlibatan dalam organisasi serta kecenderungan membandingkan pencapaian akademiknya dengan mahasiswa lain.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman *burnout* yang dialami informan sesuai dengan konsep *Academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli, yang terdiri atas tiga dimensi utama yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*.[59] *Exhaustion* atau kelelahan tampak dari pengalaman informan yang merasakan kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan akademik yang terus-menerus. Informan mengungkapkan munculnya gangguan tidur, penurunan konsentrasi, rasa pusing, overthinking, serta kelelahan emosional selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Schaufeli yang menyatakan bahwa *exhaustion* merupakan kondisi berkurangnya energi akibat tuntutan akademik yang tinggi sehingga individu merasa lelah, lesu, dan kehilangan semangat dalam belajar.

Selain kelelahan, ditemukan pula dimensi *cynicism* yang ditunjukkan melalui kecenderungan mahasiswa untuk menjauh sementara dari aktivitas akademik ketika mengalami tekanan yang berlebihan. Beberapa informan

[59] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

memilih menunda pengerjaan skripsi, mengurangi intensitas belajar, atau melakukan aktivitas lain sebagai bentuk pelarian sementara dari tekanan akademik yang dirasakan. Temuan ini mendukung penjelasan Schaufeli bahwa *cynicism* ditandai dengan berkurangnya keterlibatan individu terhadap aktivitas akademik serta munculnya sikap apatis terhadap tugas yang dihadapi.

Dimensi berikutnya adalah *inefficacy* yang ditunjukkan melalui munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Informan mengungkapkan adanya perasaan tidak percaya diri, khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, serta merasa tertinggal dibandingkan teman-teman yang telah menyelesaikan seminar proposal maupun seminar hasil. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Schaufeli yang menjelaskan bahwa *inefficacy* ditandai dengan menurunnya keyakinan individu terhadap kemampuan akademiknya sehingga menimbulkan stres dan ketidakpuasan terhadap pencapaian yang dimiliki.

Meskipun mengalami *burnout* , seluruh informan menunjukkan kemampuan untuk melakukan berbagai bentuk *self-care* sebagai strategi *coping*. Informan menyadari bahwa kondisi *Burnout* yang dibiarkan berlarut-larut dapat mengganggu proses penyelesaian studi dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, mereka secara sadar melakukan berbagai aktivitas yang bertujuan memulihkan energi fisik maupun psikologis.

Dalam penelitian ini, *self-care* berfungsi sebagai bentuk *coping* adaptif yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi tekanan akademik dan mengembalikan keseimbangan dirinya. Hasil penelitian juga mendukung penelitian Michael dkk yang menemukan bahwa *self-care* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *Burnout* pada mahasiswa.[60] Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang menerapkan *self-care* secara konsisten cenderung memiliki tingkat *Burnout* yang lebih rendah dibandingkan individu

[60] Id, Schujovitzky, and Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

yang kurang melakukan perawatan diri. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian ini, dimana seluruh informan menyatakan bahwa *self-care* membantu mereka merasa lebih tenang, lebih fokus, serta lebih mampu melanjutkan pengerjaan skripsi setelah mengalami *Burnout* .

Sebagai kesimpulan, pengalaman *academic Burnout* pada mahasiswa akhir merupakan konsekuensi dari tingginya tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Namun demikian, penerapan *self-care* terbukti menjadi *strategi coping* yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola *Burnout* , memulihkan kondisi psikologis, serta mempertahankan keberlangsungan proses penyelesaian tugas akhir.

2. Bentuk *Self-care* yang Dilakukan Mahasiswa Akhir Sebagai *Coping* untuk Mencegah *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa akhir menerapkan berbagai bentuk *self-care* yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Kelima aspek tersebut dilakukan secara sadar sebagai bentuk upaya menjaga kesejahteraan diri sekaligus mengatasi dampak *academic burnout* yang dialami.

1. *Self-care* Fisik

Self-care fisik yang dilakukan melalui aktivitas tidur yang cukup, istirahat, olahraga ringan, jogging, serta berjalan-jalan. Aktivitas tersebut dipandang sebagai cara yang efektif untuk memulihkan energi setelah mengalami kelelahan akibat tuntutan akademik. Tidur dan istirahat membantu mahasiswa mengembalikan konsentrasi, mengurangi ketegangan fisik, serta meningkatkan kesiapan untuk kembali mengerjakan tugas akademik. Butler menjelaskan bahwa physical *self-care* meliputi aktivitas menjaga kondisi tubuh melalui istirahat, tidur yang cukup, pemenuhan nutrisi, aktivitas fisik, serta menjaga kesehatan agar individu mampu menjalankan aktivitas secara

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

optimal.[61] Hasil ini sejalan dengan teori *self-care* Orem yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dirinya guna mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan hidup.[62] Dalam konteks penelitian ini, tidur, istirahat, dan aktivitas fisik merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan biologis yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan *self-care* secara konsisten memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang melakukan perawatan diri.

2. *Self-care* Emosional

Butler menjelaskan bahwa emotional *self-care* merupakan kemampuan individu mengenali, menerima, dan mengelola emosi sehingga mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.[63] Adapun *Self-care* emosional yang dilakukan melalui pengelolaan emosi, mendengarkan musik, memberikan waktu untuk diri sendiri, menghindari lingkungan yang dianggap toksik, serta membangun pola pikir yang lebih positif. Aktivitas tersebut dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan emosional selama proses penyusunan skripsi. Musik, relaksasi, dan menjaga jarak dari sumber stres membantu informan mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan tenang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pandangan psikologi humanistik yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers yang menekankan pentingnya kesadaran diri, penerimaan diri, dan pemenuhan

[61] Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person."
[62] Zahra and Fitriyani, "Gambaran Tingkat Mindful Self-Care Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi."
[63] Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

kebutuhan psikologis sebagai bagian dari upaya mencapai kesejahteraan hidup. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah mempertahankan kesehatan mental serta menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zahra dan Fitriyani yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan berbagai bentuk *mindful self-care* untuk menjaga kesehatan emosionalnya ketika menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, *self-care* emosional dapat dipahami sebagai salah satu strategi *coping* yang membantu mahasiswa mengurangi dampak *academic burnout* dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses penyelesaian tugas akhir.

3. *Self-care* Kognitif

Self-care kognitif yang dilakukan ditemukan bahwa mahasiswa akhir menerapkan *self-care* kognitif sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan kemampuan berpikir selama menghadapi tekanan akademik. Bentuk *self-care* kognitif yang dilakukan meliputi berpikir positif, mengurangi *overthinking*, memberikan waktu istirahat bagi pikiran, melakukan *refreshing*, serta berusaha memfokuskan diri pada penyelesaian masalah yang dihadapi. Berbagai aktivitas tersebut dilakukan untuk membantu mahasiswa mengurangi kelelahan mental yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-care* kognitif membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Kemampuan mengatur pola pikir dan mengurangi pikiran negatif membuat mahasiswa lebih mampu mempertahankan konsentrasi, menjaga motivasi akademik, serta menghindari perasaan putus asa ketika menghadapi hambatan dalam penyusunan tugas akhir. Selain itu, pemberian waktu istirahat kepada pikiran juga membantu mahasiswa mengurangi kejenuhan sehingga dapat kembali fokus dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Butler

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menjelaskan psychological *self-care* sebagai upaya menjaga kesehatan psikologis melalui pengelolaan pikiran, refleksi diri, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Dalam penelitian ini aspek tersebut dioperasionalkan sebagai *self-care* kognitif karena berfokus pada cara mahasiswa mengelola pola pikir dalam menghadapi academic *Burnout* .[64]

Hasil penelitian ini sesuai dengan Teori *Self-care* Dorothea Orem yang menjelaskan bahwa *self-care* merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar dan mandiri untuk mempertahankan kesehatan, kehidupan, dan kesejahteraan individu. Dalam penelitian ini, upaya mahasiswa untuk mengelola pola pikir, mengurangi *overthinking*, melakukan *refreshing*, serta mencari solusi atas hambatan akademik merupakan bentuk tindakan sadar yang bertujuan menjaga kesehatan mental dan mendukung keberlangsungan proses akademiknya. Selain itu, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Zahra dan Fitriyani yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tetap melakukan berbagai bentuk *mindful self-care* sebagai upaya menjaga kesehatan mental ketika menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, *self-care* kognitif dapat dipahami sebagai strategi *coping* yang membantu mahasiswa mempertahankan fokus, meningkatkan kemampuan regulasi diri, serta mengurangi risiko terjadinya *academic Burnout* selama proses penyelesaian tugas akhir.

4. *Self-care* Sosial

Self-care sosial yang dilakukan melalui interaksi dengan teman, keluarga, dan lingkungan yang memberikan dukungan positif. Dukungan sosial menjadi salah satu sumber kekuatan yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Butler menyatakan bahwa *social self-care* dilakukan melalui pembangunan hubungan interpersonal yang

[64] Id, Schujovitzky, and Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sehat serta pemanfaatan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan.[65]

Hasil ini selaras dengan teori Folkman dan Lazarus yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam proses *coping* terhadap stres.[66] Kehadiran teman dan keluarga memberikan rasa nyaman, motivasi, serta tempat berbagi ketika mahasiswa mengalami kesulitan akademik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Michael yang menemukan bahwa interpersonal relations sebagai bagian dari *self-care* memiliki hubungan dengan rendahnya tingkat *Burnout* .[67]

5. *Self-care* Spiritual

Self-care spiritual merupakan bentuk *self-care* yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini. Informan melakukan salat, berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT ketika menghadapi tekanan akademik. Aktivitas spiritual tersebut memberikan ketenangan batin dan meningkatkan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT. Butler menjelaskan bahwa spiritual *self-care* bertujuan membantu individu memperoleh ketenangan batin, makna hidup, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan melalui aktivitas spiritual sesuai keyakinannya.[68]

Berdasarkan temuan menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi sumber daya psikologis yang penting bagi mahasiswa akhir. Aktivitas spiritual membantu mahasiswa mengembangkan sikap sabar, optimis, dan mampu menerima berbagai tantangan yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir.. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Michael dkk.

[65] Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person."
[66] Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."
[67] Id, Schujovitzky, and Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students."
[68] Butler et al., "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

yang menunjukkan bahwa *spiritual growth* berhubungan positif dengan kesejahteraan individu dan berperan dalam menurunkan tingkat *Burnout* .[69] Selain itu, temuan penelitian ini juga mendukung perspektif psikologi humanistik yang memandang manusia sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berkembang dan mencapai kesejahteraan melalui pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-care* merupakan strategi *strategi coping* yang efektif dalam membantu mahasiswa akhir menghadapi *academic burnout* . Bentuk *self-care* yang dilakukan mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual yang saling melengkapi satu sama lain. Temuan ini diperkuat teori *Self-care* Orem bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan sadar dalam memenuhi kebutuhan dirinya guna mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan hidup. Dengan demikian, *self-care* tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemulihan ketika *burnout* terjadi, tetapi juga sebagai strategi preventif untuk mencegah munculnya *Burnout* yang lebih berat selama proses penyelesaian tugas akhir.

[69] Id, Schujovitzky, and Karnieli-miller, "And Burnout among Medical Students."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi yang membahas mengenai *Self-care* sebagai Strategi *Coping* pada Mahasiswa Akhir yang Mengalami *academic burnout* di IAIN Parepare, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout* akibat berbagai tuntutan selama proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan memperoleh referensi, revisi yang berulang, pencarian responden, tuntutan administrasi, keterlambatan akademik, serta tekanan organisasi dan sosial. Kondisi tersebut ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan mental, penurunan konsentrasi, gangguan pola tidur, kecemasan, *overthinking*, hilangnya motivasi, perilaku menunda pengerjaan skripsi, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya tiga aspek *academic burnout* menurut Schaufeli, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*.

   Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan *self-care* sebagai strategi *coping* melalui berbagai bentuk perawatan diri yang membantu memulihkan kondisi fisik dan psikologis, mengurangi tekanan akademik, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, *self-care* dapat disimpulkan sebagai strategi *coping* yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola *academic burnout*, mempertahankan motivasi, dan mendukung penyelesaian studi.

2. Bentuk *Self-care* yang Dilakukan Mahasiswa Akhir sebagai *coping* untuk Mencegah *academic burnout* menunjukkan bahwa mahasiswa akhir menerapkan berbagai bentuk *self-care* yang meliputi *self-care* fisik,

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

emosional, kognitif, sosial, dan spiritual sebagai strategi *coping* dalam menghadapi *academic Burnout* Penerapan *self-care* dilakukan secara sadar untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis, mengurangi tekanan akademik, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi selama proses penyusunan skripsi. *Self-care* fisik membantu memulihkan energi dan mengurangi kelelahan, *self-care* emosional dan kognitif berperan dalam mengelola emosi, mengurangi *overthinking*, serta mempertahankan konsentrasi, sedangkan *self-care* sosial memberikan dukungan, motivasi, dan rasa nyaman melalui interaksi dengan orang-orang terdekat. Adapun *self-care* spiritual menjadi bentuk yang paling menonjol, diwujudkan melalui peningkatan ibadah dan kedekatan kepada Allah SWT sehingga memberikan ketenangan batin, kesabaran, dan optimisme dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, *self-care* tidak hanya berfungsi sebagai strategi pemulihan ketika mahasiswa mengalami *academic burnout*, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir

B. Saran

1. Bagi mahasiswa akhir diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual selama proses penyusunan tugas akhir. Penerapan *self-care* secara konsisten perlu dilakukan sebagai bentuk upaya menjaga keseimbangan diri ketika menghadapi berbagai tekanan akademik. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengenali tanda-tanda *academic burnout*sejak dini sehingga dapat segera mengambil langkah yang tepat untuk mencegah kondisi tersebut berkembang menjadi lebih berat.
2. Bagi dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih optimal kepada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Selain memberikan arahan akademik, dosen pembimbing juga diharapkan mampu

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

memberikan dukungan psikologis dan motivasi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi selama penyusunan skripsi. Komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa dapat membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa.

3. Bagi Kampus terutama PRODI BKI khusus nya dosen dan HMPS diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir dan juga diharapkan dapat menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan efektif oleh mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki tempat untuk memperoleh bantuan ketika mengalami permasalahan akademik maupun psikologis.
4. Bagi peneliti selanjutnya**,** Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan sejumlah kecil informan dan berfokus pada mahasiswa akhir di IAIN Parepare. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak informan, menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda, atau mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan *academic burnout* dan *self-care*. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai upaya pencegahan dan penanganan *academic Burnout* pada mahasiswa.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an, Al-Karim & terjemahnya

Adinda, R. "Self Care Isn't Selfish." Gramedia Blog, 2021. https://www.gramedia.com/best-seller/self-care/.

Ainunnahr, Azriya Shabila, and Cevy Amelia. "GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, no. 2798–9321 (n.d.): 81–91. https://ejurnal.univbatam.ac.id//index.php/zonapsikolo.

Amarsa, Rahmi Rajfalni, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, and Ipah Saripah. "Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia" 7, no. 2 (2023): 395–405.

Butler, Lisa D, Kelly A Mercer, Katie Mcclain-meeder, Dana M Horne, Lisa D Butler, Kelly A Mercer, Katie Mcclain-meeder, and Dana M Horne. "Six Domains of Self-Care : Attending to the Whole Person." *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 29, no. 1 (2019): 107–24. https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483.

Damayanti, Ira, and Farah Aulia. "Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia" 6, no. 6 (2025): 4653–62.

Dewi Purnamasari , Siti Fitriana, Ismah. "Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Universitas PGRI Semarang* 1 (2024): 545–61.

Faiza, Nurul, Eka Putri, Tessalonica Anindya Putri, Artika Farhana Salsabila, Tsania Intan, Mulia Hadi, Zahra Nur, Yedija Elsa Fernanda, Antika Nur Cahyani, and Tiara Khoerunnisa. "Pentingnya Self-Care Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES." *Jurnal Analis* 3, no. 1 (2024): 152–63.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis.

Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*, 2021.

Fenomenologi, Studi, and Case Study. *Penelitian Kualitatif*, n.d.

Fitriyani, Nina, and Eka Wahyuni. "Gambaran Tingkat Mindful Self-Care (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 1 (2023): 261. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.7021.

Hidayat, Veny. "Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir" 6, no. 2007 (2018).

Id, Keren Michael, Dana Schujovitzky, and Orit Karnieli-miller. "And Burnout among Medical Students," 2024, 1–15.

Ii, B A B, and Pengertian Academic Burnout. "Academic Burnout 2.1.1," no. 2002 (2023).

Kemenag, Qur'an. "Qkiw 2023," 2019.

Lundak, Rut Dini, Yasir Haskas, and Lisa Fauzia. "PADA SISWA DI SMK KARTIKA XX-I MAKASSAR" 5 (2025): 14–19.

Luthfiyani, Putri Wahidah, and Sri Murhayati. "Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif" 8 (2024): 45315–28.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Maisyaroh, Siti, Universitas Islam, Raden Rahmat, Titin Kholisna, Universitas Islam, and Raden Rahmat. "PENGARUH ACADEMIC BURNOUT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR" 4, no. 1 (2024): 1–14.

Mana, Jurnal Tana. "Jurnal Tana Mana" 2, no. 2 (2021).

Muzzamil, Ferdy, S Psi, and M Psi. "Self-Care Membantu Kesehatan Mental Individu" 2, no. 10 (2024): 780–86.

NUGROHO, RINNALDO ADHITYA. "HUBUNGAN STRES DENGAN BURNOUT MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI TUGAS SKRIPSI ONLINE PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU." UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU, 2020.

O'Neill, Marissa, Greta Yoder Slater, and Deric Batt. "Social Work Student Self-Care and Academic Stress." *Journal of Social Work Education* 55, no. 1 (2019): 141–52. https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359.

Padila, Siti, Ode Aru, and Nanda Yunika Wulandari. "Kegigihan Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi" 000 (2024): 635–43.

"PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI." 2016.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke. Bandung: PENERBIT ALPABETA, 2014. https://id.scribd.com/document/466612722/BUKU-SUGIYONO-pdf.

Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [1, 2, 3]

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Putri, Linda Riana. “Gambaran Self Care Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Srondol Semarang Halaman.” *Universitas Diponegoro*, no. Dm (2017): 1–180. http://eprints.undip.ac.id/59801/1/SKRIPSI .pdf.

Velez-Cruz, Ramón Jose. “THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE AND BURNOUT, COMPASSION SATISFACTION, AND SECONDARY TRAUMATIC STRESS AMONG HIGHER EDUCATION FACULTY MEMBERS,” 2020.

wikepedia. “Humanistik,” n.d. https://id.wikipedia.org/wiki/Humanistik.

Wildani, Andi Amalia. “UNIVERSITAS INDONESIA NURSING CONCEPTUAL MODEL : DOROTHEA E . OREM (SELF CARE DEFICIT THEORY OF NURSING),” no. 1606947282 (n.d.).

Zahra, Anisa, and Hilma Fitriyani. “Gambaran Tingkat Mindful Self-Care Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi.” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 2 (2022): 213–28. https://doi.org/10.21009/insight.112.10.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-2281/In.39/FUAD.03/PP.00.09/09/2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

Menimbang
a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2025
b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.

Mengingat
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Memperhatikan :
a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP : DIPA-025.04.2.307381/2025, tanggal 15 September 2025 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2025
b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 2281 Tahun 2025, tanggal 15 September 2025 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2025
b. Menunjuk saudara: **Astinah, M.Psi, Psikolog**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :

Nama Mahasiswa	: ROHANA
NIM	: 2220203870232006
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian	: GAMBARAN SELF CARE PADA MAHASISWA AKHIR IAIN PAREPARE DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL

c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 15 September 2025
Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

SRN IP0000276

PEMERINTAH KOTA PAREPARE

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 276/IP/DPM-PTSP/4/2026

Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
3. Peraturan Wali Kota Parepare Nomor 31 tahun 2025 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha dan Nonperizinan Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

KEPADA

M E N G I Z I N K A N

NAMA : **ROHANA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **KASSIE, KEC. LANRISANG, KAB. PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **EKSPLORASI SELF-CARE MAHASISWA AKHIR DALAM MENCEGAH ACADEMIC BURNOUT DI IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **15 April 2026 s.d 09 Mei 2026**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Izin ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**

Pada Tanggal : **16 April 2026**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE

Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
  Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)

Balai Sertifikasi Elektronik

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitan tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang -undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian

DPMPTSP PAREPARE
PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-420/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2026 09 April 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: ROHANA
Tempat/Tgl. Lahir	: PINRANG, 07 Maret 2004
NIM	: 2220203870232006
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: KESSIE KAB. PINRANG PROV. SULAWESI SELATAN

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

EKSPLORASI SELF-CARE MAHASISWA AKHIR DALAM MENCEGAH ACADEMIC BURNOT DI IAIN PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 09 April 2026 sampai dengan tanggal 09 Mei 2026.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
Jalan Amal Bakti No.8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307 , Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B-26/In.39/TL.00/4/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP	: 197212161999031001
Jabatan	: Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan
Instansi	: Institut Agama Islam Negeri Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama	: Rohana
Tempat/Tgl.Lahir	: Pinrang,07 Maret 2004
NIM	: 2220203870232006
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Waktu Penelitian	: 15 April s/d 09 Mei 2026

Berdasarkan Surat izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan terpadu satu pintu Nomor.276/IP/DPM-PTSP/4/2026 tanggal 16 April 2026 untuk Melaksanakan kegiatan Penelitian di IAIN Parepare dengan judul:" Eksplorasi *Self-Care* Mahasiswa Akhir dalam Mencegah *Academic Burnout* di IAIN Parepare"

1. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui.
2. Wajib menjaga ketertiban, keamanan, dan kebersihan di IAIN Parepare .
3. Tidak mengganggu proses kegiatan akademik maupun administrasi di IAIN Parepare.
4. Wajib menjaga kerahasiaan data dan informasi yang diperoleh selama penelitian.
5. Menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik dan tidak disalahgunakan.
6. Mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan IAIN Parepare .
7. Wajib berkoordinasi dengan unit kerja/instansi terkait sebelum pelaksanaan penelitian.
8. Menyerahkan salinan hasil penelitian kepada pihak IAIN Parepare setelah penelitian selesai.
9. Segala resiko yang timbul selama pelaksanaan penelitian menjadi tanggung jawab peneliti.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 21 April 2026
Wakil Rektor Bidang APK,

Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
Jalan Amal Bakti No.8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307 , Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

Nomor : B-38/In.39/TL.00/5/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.**
NIP	: 197212161999031001
Jabatan	: Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan
Instansi	: Institut Agama Islam Negeri Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama	: Rohana
Tempat/Tgl.Lahir	: Pinrang, 07 Maret 2004
NIM	: 2220203870232006
Alamamat	: Kessie Kab. Pinrang Prov. Sulawesi Selatan
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Waktu Penelitian	: 09 April s/d 09 Mei 2026

Telah Melaksanakan Penelitian di Lingkungan Kampus IAIN Parepare dalam rangka Penyelesaian tugas Akhir dengan Judul: **"Eksplorasi *Self-Care* Mahasiswa Akhir dalam Mencegah *Academic Burnot* di IAIN Parepare"**

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 12 Mei 2026
Wakil Rektor Bidang APK,

Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Nrf

Prodi : BKI

Semester : 8

Alamat : Jumpanto

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rohana untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Eksplorasi *Self-Care* Mahasiswa Akhir Dalam Mencegah *Academic Burnot* Di IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

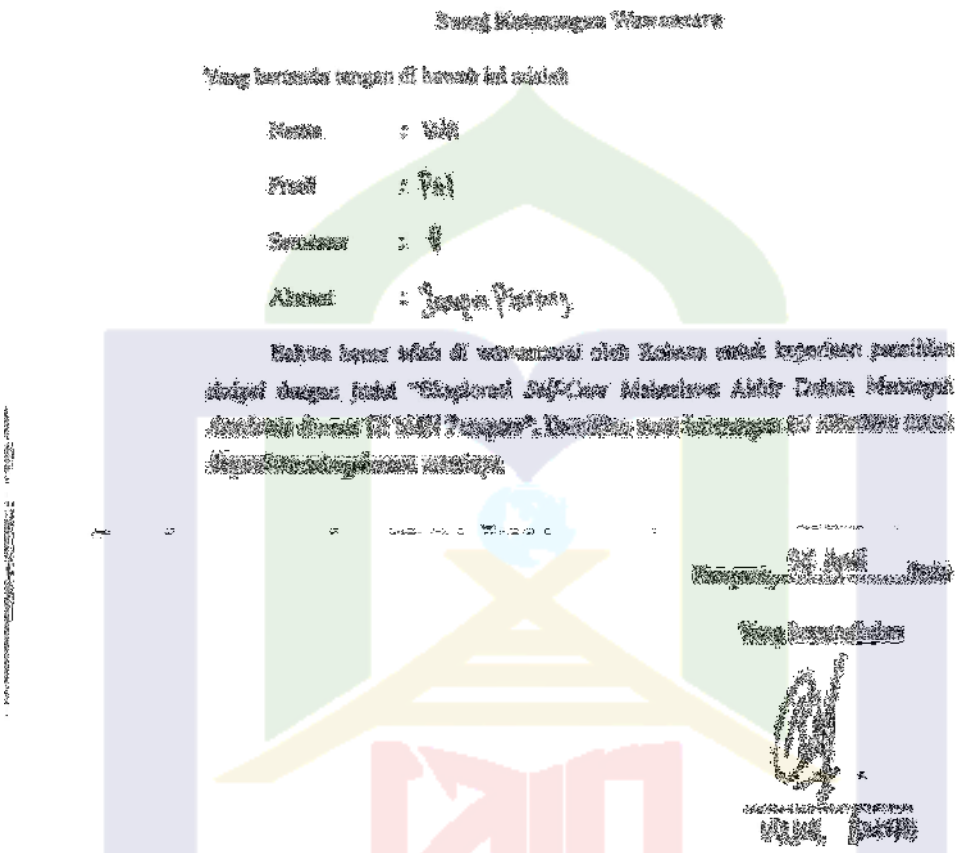
Parepare, 25 April 2026

Yang bersangkutan

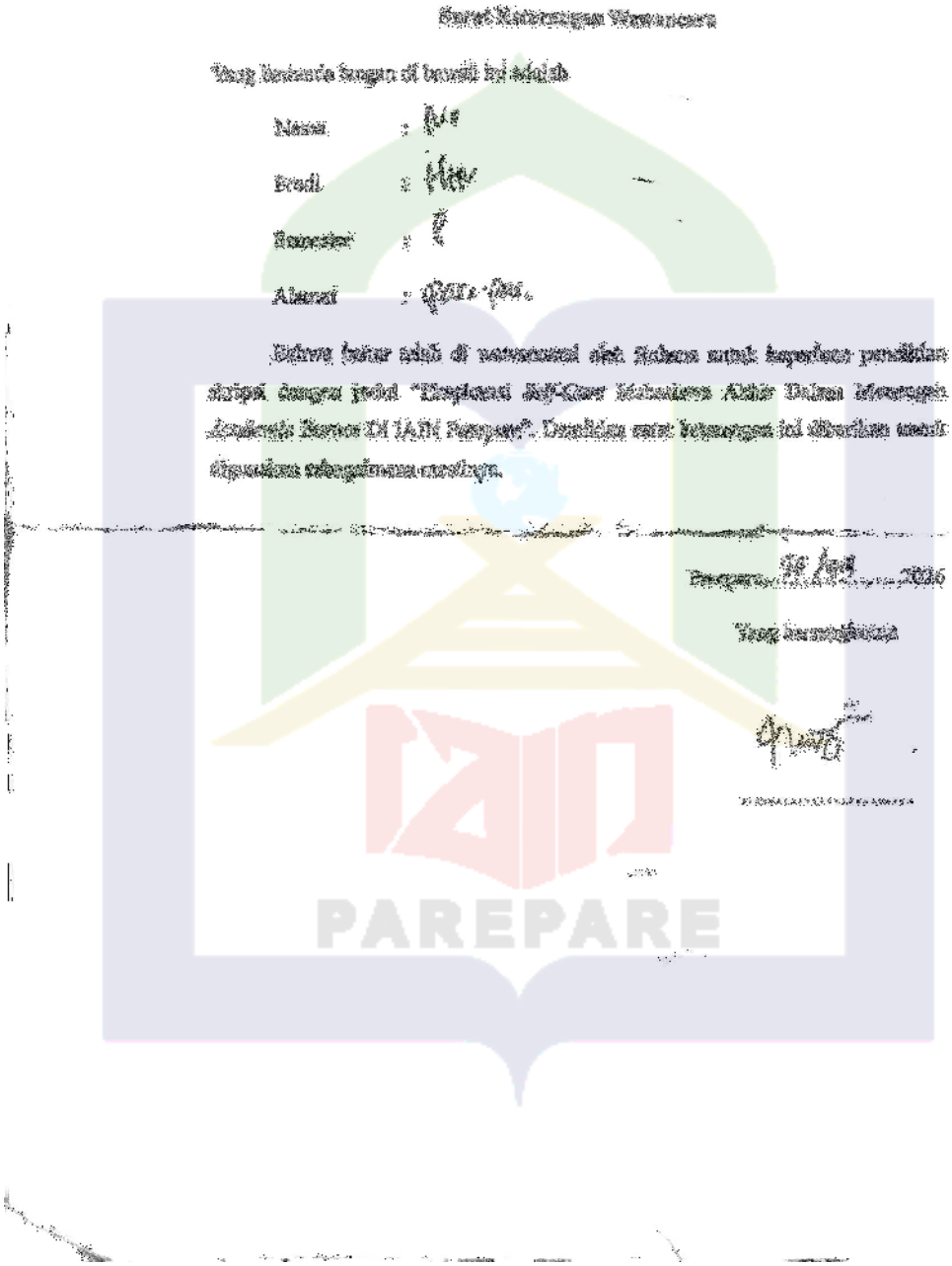
.....

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Surat Keterangan Wirausaha

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : [illegible]

Prodi : [illegible]

Semester : [illegible]

Alamat : [illegible]

Dalam hasil jadi di rekomendasi oleh Zaforo untuk kepentingan penelitian skripsi dengan judul "Shepherd Self-Care Motivation Ability Dalam Menangani Academic Burnout Di IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuatkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, [illegible] 2026

Yang bersangkutan

[illegible]

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE** **FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAKWAH** **Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**
	VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN **PENULISAN SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : ROHANA

NIM : 2220203870232006

FAKULTAS : Ushuluddin, adab dan dakwah

PROGRAM STUDI : Bimbingan Konseling Islam

JUDUL : Eksplorasi *Self-Care* Mahasiswa Akhir Dalam Mencegah *Academic burnout* di Iain Parepare

PEDOMAN WAWANCARA

Tujuan Wawancara	Pertayaan
Informasi Demografi	Nama (Inisial) : Usia : Jenis kelamin : Program Studi : Fakultas : Alamat :
Pengalaman burnout akademik mahasiswa akhir	1. Ceritakan bagaimana anda menggambarkan pengalaman hidup anda saat ini sebagai mahasiswa akhir? 2. Ceritakan apa yang anda rasakan saat mengalami burnout akademik sebagai mahasiswa akhir 3. Kapan biasanya anda merasakan kondisi tersebut 4. Apa yang menyebabkan Anda mengalami burnout? 5. Bagaimana dampaknya terhadap aktivitas belajar Anda?
Pemahaman *self-care*	1. Apa arti *self-care* menurut Anda? 2. Dari mana Anda mengetahui tentang self-care? 3. Kapan Anda mulai menyadari pentingnya self-care?
Praktik self-care	1. Bagaimana self-care membantu Anda mencegah burnout? 2. Apa makna self-care bagi kehidupan akademik Anda?

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	3. Apakah self-care memengaruhi penyelesaian tugasakhir Anda?
Hambatan self-care	1. Apa kendala yang Anda alami dalam melakukan *self-care?* 2. Apakah lingkungan memengaruhi self-care Anda?
Harapan & refleksi	1. Apa harapan Anda terkait burnout akademik? 2. Apa saran anda pentingnya self-care untuk mahasiswa lain 3. Apa saran Anda bagi mahasiswa lain?

Parepare, 15 April 2024

Mengetahui:
Pembimbing

Astinah, M.Psi.
NIP. 19910418 202012 2 020

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

HASIL VERBATIM
EKSPLORASI *SELF-CARE* MAHASISWA AKHIR DALAM MENCEGAH *ACADEMIC BURNOUT* DI IAIN PAREPARE

VERBATIM

VERBATIM SUBJEK/INFORMAN 1

Interviewer	: ROHANA
Interviewe (S)	: NR
Tanggal Wawancara	: 25 April 2026
Waktu Wawancara	: 10.28- Selesai
Lokasi Wawancara	: Lanrisang
Wawancara	: Pertama

WAWANCARA KE-1

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
2	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
3	P	Baik ee saya ucapkan terimakasih atas ketersediaannya	
4		ee untuk menjadi subjek pada penelitian saya.	
5	N	Iyee.	
6	P	Nah adapun eee judul saya itu mengenai eksplorasi self-	
7		care mahasiswa akhir dalam mencegah akademik	
8		burnout di IAIN PAREPARE. Eee mungkin langsung	
9		saja saya wawancarai	
10	N	Bisa.	
11	P	Oke. Hmm yang pertama itu yang ingin saya	
12		wawancarai mengenai ee pengalaman burnout ta eee	
13		selama menjadi mahasiswa akhir. Nahh bisa ee saudari	
14		ceritakan, sebelumnya bisa saya panggil apa inisial?.	
15	N	Inisial. NRF aja	
16	P	Iya NRF. Bisa NRF ceritaka bagaimana anda	
17		menggambarkan pengalaman hidup ta saat ini sebagai	
18		mahasiswa akhir ini, kan tentunya ehh di fase-fase ini	
19			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

20		fase transisi ee tentunya banyak tekanan-tekanan yang	
21		anda alami. Ee bisa coba diceritakan?	
22	N	Baik ee disini to pengalaman hidup saya ini sebagai	
23		mahasiswa akhir nah tentu saja ee saya sebagai	
24		mahasiswa akhir banyak, banyak ee tuntutan seperti	
25		kewajiban saya sebagai mahasiswa akhir itu	
26		menyelesaikan tugas akhir saya yaitu skripsi.	
27	P	Betul sekali.	
28	N	Nahh gambaran saya ini sebagai mahasiswa akhir itu	
29		harus eee bagaimana ya, harus giat mengerjakan tugas	
30		saya skripsi eh mungkin sekarang saya tidak terlalu	
31		sering ke kampus.	
32	P	Iyaa	
33	N	karena di jadwal bimbingan saya itu dalam satu minggu	
34		itu terkadang dua hari dua kali dalam satu minggu itu	
35		senin sama kamis nah tapi terkadang jadwalnya berubah-	
36		ubah ee dan saya eee gambaran saya itu sebagai	
37		mahasiswa akhir itu ee saya kan saya kan penelitian saya	
38		itu kuantitatif.	
39	P	Iya.	
40	N	Nah terkadang saya ke kampus untuk mencari responden	
41		Karena biasa responden nya itu hanya di chat lewat via	
42		wa satu-satu terkadang responden saya itu tidak	
43		membalasnya atau tidak mengisi kuesioner penelitian	
44		saya nah begitulah mahasiswa akhir kayak bersusah-	
45		susah ki dulu baru bersenang-senang kemudian.	
46	P	Baik eee pengalaman hidupnya ini eee nrf selama	
47		menjadi mahasiswa akhir itu yang pertama tuntutan	
48		menyelesaikan skripsi.	
49	N	Iya.	
50			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

51	P	Nah tentunya juga dalam keadaan tersebut kita harus giat	
52		bergiat kan.	
53	N	Hmm.	
54	P	Giat nya itu eee sesuai dengan NRF yang katakan tadi	
55		bimbingan dua kali.	
56	N	Iya.	
57	P	Kemudian juga respondennya yang harus dicari	
58	N	Iya.	
59	P	Oke, ee dari ee keadaan tersebut eee apakah anda	
60		mengalami burnout akademik? sebagai mahasiswa	
61		akhir, kan eee begini pastinya itu eee apalagi yang kita	
62		sebagai mahasiswa akhir umum itu kayak banyak okelah	
63		tuntutan .	
64	P	Tuntutan.	
65	N	Banyak ee masalah tapi eee mungkin bisa NRF ceritakan	
66		apa yang Anda rasakan begitu?.	
67	P	Kalau dikatakan kelelahan pasti eee bukan hanya	
68		mahasiswa akhir yang mengalami kelelahan akademik.	
69	N	Yah betul sekali.	
70	P	Apalagi kita yang mahasiswa akhir tentu saja ee dapat	
71	N	ki yang namanya kelelahan akademik to sekarang .	
72		Iya. nah kalau kelelahan akademik saya yang kurasakan	
73		sekarang itu eee itu yang tadi ku bilang pertama kan itu	
74		cari respondennya yang pertama kan disusun dulu dari	
75		bab 1 skripsi ta, kelelahan mencari referensi sesuai	
76		dengan judul skripsi biasanya juga tidak ee nyambung	
77		tidak apa susah di dapat referensinya sesuai dengan judul	
78		ta tapi karena ada dosen pembimbing ta sangat baik hati,	
79		na anuki lagi na kurangi kelelahan ta kadang na bantu ki	
80		solusinya ini, bagaimana. Nah kalau kelelahan lainnya	
81		itu lagi eee di bab selanjutnya yaitu bab 4 hasil dan	Kelelahan akademik,

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

82		pembahasan otomatis di situ kan adami rekeng ee anuta	Beban administrasi
83		ee respondenta kayakmi itu cariki responden, ke admin	akademik, Kelelahan
84		ki urus berkas -berkas yang terkadang disuruki ke sana	fisik dan Kelelahan
85		dua kali kan atau beberapa kali itu juga termasuk	sosial dan emosional
86		kelelahan menurut saya Karena terkadang mengurus	**(Exhaustion)**
87		berkas di ee ad kampus itu sangat melelahkan karena	
88		bolak-balik itu pun kalau tidak terkendala ji eee ada yang	
89		salah dalam berkasta, diulangi lagi belum pi lagi eh	
90		belumpi cukup ee angka responden ta harus lagi ke sana	
91		kemarin, turun lapangan langsung entah itu siang	
92		malam, eee ketemu sama orang-orang yang melelahkan	
93		lagi, tambah lelah lagi sebagai mahasiswa akhir.	
94		Terkadang mahasiswa akhir itu kelelahan bukan	
95		akademiknya tetapi dengan orang-orang yang mereka	
96		temui di luar sana yang membuatnya menjadi tambah	
97		kelelahan.	
98	P	Baik, jadi eee burnout akademik yang ee dialami NRF	
99		iini, yang pertama respondenya, yang kedua mengenai	
100		urusan-urusan yang ada di kampus.	
101	N	Hmm.	
102	P	Nah, Oke jadi kondisi tersebut dirasakan dari hal yang	
103		dikatakan tadi.	
104	N	Hmm.	
105	P	Eee jadi apakah ada dampak yang terjadi terhadap ee	
106		aktivitas ee tugas akhir anda begitu.	
107	N	Kalau dibilang dampak, tentu saja ada karena toh kalau	
108		semisal kelelahan maki di kampus, ee untuk ee	
109		mahasiswa akhir sekarang itu eh sampai ki kos maui di	Penurunan energi
110		kerja ada revisi pasti terkendala ni. Disitu mi dampak	akademik, Penundaan
111		nya, dampak kelelahan eee tertunda mi lagi tugas skripsi	akademik dan
112		ta untuk merevisi, biasa dibilang sebentar pi de ee	Kelelahan mental

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

113		istirahat ka dulu ujung-ujungnya kebablasan ki untuk	**(Exhaustion dan**
114		istiraha entah tidur kah atau sambil scroll dibilang	**Cynicism**)
115		istirahat sampai berjam-jam. Nah ternyata eh itu	
116		dampaknya sangat buruk untuk mahasiswa akhir juga,	
117		karena ee banyak mengulur waktu untuk mengerjakan	
118		skripsi.	
119	P	Tapi ini juga tadi eee NRF bilang mengenai eee	
120		kelelahan itu juga bisa di sebabkan oleh eee teman-	
121		teman atau faktor lingkungan, nah apakah ada dampak	
122		yang terjadi pada eee proses ee e anu andaapa namanya.	
123	N	Pengerjaan skripsi?.	
124	P	Nah betul.	
125	N	Ooh kalau itu dari faktor lingkungan eee terkadang kalau	
126		semisal eh dapat eh, Alhamdulillah saya to sekarang	Dukungan sosial **(self-**
127		dapat ka teman-temanku yang kayak nah dorong ka atau	**care sosial)**
128		narangkul kah untuk cepat menyelesaikan skripsiku. Jadi	
129		kayak kalau otomatis kalau ada tempat dari lingkungan	
130		itu terkadang kayak anuji ehh itu ji semisal kalau lagi	
131		senang-senang ta untuk kerjai tiba-tiba panggilan "ee	
132		dimana k* ayo begini " ee tertudna lagi.	
133	P	Ooh berarti dampak nya itu ee dari apa namanya kayak.	
134	N	Panggilan	
135	P	Panggilan begitu. tapi eee untuk sampai saat ini eee tugas	
136		akhir anda sudah sampai tahap di mana?.	
137	N	Alhamdulillah eh tugas akhir saya sudah selesai dan eee	
138		saya sekarang tinggal menunggu jadwal untuk seminar	
139		akhir.	
140	P	Munaqasah dihh.	
141	N	Iya.	
142	P	Jadi ee saya ingin bertanya lagi, ee kan ini dari awal	
143		meyusun sempo,kompren sampai ee titik in, apakah eh	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

144		gimana kondisi Anda yang paling ee lelah dalam proses	
145		eee akademik begitu sebelum.	
146	N	Sebelum sempro.	
147	P	Kelelahan seperti apa yang Anda rasakan saat itu? coba	
148		ceritakan, cerita saja. Tidak papa to kan disini sesi	
149		wawancara maksudnya kayak apa ya seluruh yang anda	
150		katakan itu tidak akan pernah saya eh apa.	
151	N	Ceritakan	
152	P	Ceritakan di orang lain kecuali ini nanti hasil ee	
153		wawancaranya. Mungkin yang bisa saya ceritakan nanti	
154		cuman hasil nya.	
155	N	Sebenarnya ada dua tahap dimana saya kelelahan, itu	
156		yang pertama itu di tahap sebelum sempro, di mana di	
157		situ ee pada saat pengerjaan bab 1 Alhamdulillah lancar,	
158		tetapi pengerjaan bab 2 ada sedikit kendala dikarenakan	
159		hari itu eee saya harus pulang kampung, terus revisi saya	
160		saya bawa ke kampung nah ternyata revisi saya itu saya	
161		tidak kerjakan otomatis ee Saya tidak otomatis Saya	
162		tidak bimbingan selama 2 pekan nah di situ saya merasa	Tekanan emosional,
163		kayak lelah sekali karena ada beberapa masalah yang	Penarikan diri dari
164		saya hadapi, ee terus dari situ ee saya kayak mengurung	akademik dan perasaan
165		diri karena sangat kelelahan Saya tidak mau, saya tidak	tidak mampu
166		mampu untuk mengerjakan revisi dan lanjutan di bab 2	**(Exhaustion,**
167		saya eee terus saya setelah ee libur dua minggu di eh	**Cynicism dan**
168		lebih 1 minggu di kampung to l, saya bawa mi kembali	**Inefficacy)**
169		revisi ku ke kos, nah ternyata rencana saya mau	
170		melanjutkannya di kos untuk mengerjakan revisi	
171		ternyata tidak, karena saya merasa kelelahan eee lelah	
172		terus ka rekeng karena ada masalah. Tapi karena saya	
173		bertemu dengan dosen pembimbing yang menyemangati	
174		saya yang bilang "manami-manami revisi" nah di situ	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

175		lagi Saya mengerjakan revisi saya dengan sangat amat	
176		cepat dan untuk mengejar sempro juga eh saya giat lagi	
178		untuk mengerjakan skripsi itu karena ada beberapa	
179		dukungan dari lingkungan. Nah terus kalau kelelahan	
180		yang saya hadapi di eee menuju eh setelah selesai hasil	
181		itu ya itu ee kan skripsi saya itu eee diubah menjadi jalur	
182		publikasi,nah disitu juga timbul kelelahan lainnya kayak	
183		ee belum lagi dipikirin kan kalau di jalur publikasi itu	Tekanan finansial
184		kita membayar to kayak ya ternyata juga itu	(Exhaustion)
185		membayarnya tidak cukup eee bukan tidak cukup	
186		pembayarannya itu juga sangat mahal karena eh karena	
187		saya Karena kelelahan apa bukan hanya diriku yang aku	
188		bilang kelelahan orang tuaku juga to yang kelelahan nih	
189		karena eh keuangan eh tiba-tiba begitu ternyata dibayar	
190		yang saya prediksi awalnya sebegini oh ternyata eee	
191		lebih banyak lagi tapi eh itu tidak membuat saya pantang	
192		menyerah to, sayaa tanyai ini orang tuaku eee begini juga	
193		eh karena eh banyak peluangnya nanti dari hasil artikel	
194		saya ini ini, nah terus eee sempat kelelah ee sempatka	
195		juga eh mengalami burnout akademik ketika eee teman	
196		saya eh yang sudah dinyatakan untuk eh apalagi	
197		namanya itu kayak revisi dari editornya eh ada mi ini	
198		temanku yang satu ada mi notis artikel ee nya rekeng	
199		dalam revisi mi sedangkan saya belum disitu suka juga	
200		bilang deh ketinggalan ini saya. Begini-begini ternyata	
201		eh ada jadi di situ mi tapi ternyata ee jadi ini juga adami	Perbandingan sosial
202		notis ku disitu ka lagi semangat untuk mengerjakan tapi	negatif dan Beban
203		ternyata aku kira saya revisi to satu kali ini ternyata tiga	revisi berulang
204		kali ka, baru banyak sekali revisi nya di situ nih	(Inefficacy)
205		terkadang eee burnout akademik itu muncul tiba-tiba	
206			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

207		bukan hanya eee lelah dia akademik kita juga lelah di eh	Burnout multidimensi
208		faktor-faktor lainnya kayak begitu saja.	(Exhaustion)
209	P	Oke dari dari eh masalah-masalah yang telah NRF	
210		ucapkan eh, apakah ini kondisi, burnout akademik ini	
211		mempengaruhi fisik emosional maupun mental anda.	
212	N	Secara mental itu nggak, apaa terlalu tapi emosional fisik	
213		yah adalah 50 50%. Emosional terkadang pasti mi tidak	
214		terlalu berpikiran positif tentunya ada negatif nya, pasti	
215		mi itu.	
216	P	Jadi lebih kek positif ih. Nah kan ini bagaimana carata	
217		atur uh emosional ta.	
218	N	Ohhh bukan mi. Burnout. Ohh bagaimana caraku atur	
219		itu, kalau emosional emosional itu saya atur.	
220	P	Itu emosional mempengaruhi burnout ta. Dipengaruhi?.	
221	N	Sedikit.	
222	P	Fisik juga?.	
223	N	Fisik juga yah sedikit, itu juga yang kayak sedikit capek.	
224		Ingin terus ji tidur. Otomatis emosional saya yahh saya	
225		gampang ih terganggu.	Kelelahan fisik dan
226	P	Oke, ee pembagian selanjutnya ee mengenai	emosional
227		pemahaman self-care. Apakah NRF tau apasi itu self-	(Exhaustion)
228		care?.	
229	N	Sejauh ini kan ehmm bidang kan kita eee program studi	
230		ta Bimbingan konseling islam, tentu saja pernha ki	
231		belajar yang namanya eee tentang diri ta apa itu selfi apa	
232		itu ee dengan semuanya seperti self estem kah, eficeny	
233		kahh. Nah satu nya itu self-care menurut pemahaman	
234		saya itu self-care itu sendiri kan hmm perawatan diri, nah	
235		bagaimana caraku merawat diriku sendiri itu to setelah	
236		menghadapi hal hal yang membuat saya lelah, hal-hal	
237		yang membuat cemas, stres dan lain-lain. nah menurut	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

238		pemahaman saya mengenai self-care itu sendiri eee	
239		sendiri perawatan diri di mana ketika saya mengalami	Pemahaman self-care
240		kelelahan atau apa saya harus merawat diri saya entah	sebagai strategi coping
241		itu dari sisi fisik kah, emosional kah atau merawat	
242		kesehatan mental saya sendiri dengan cara terkadang	
243		saya itu merawat fisik saya itu saya pergi berjogging ee	
244		di sore hari ataupun di malam hari karena saya juga	
245		menyukai salah satu jogging itu di malam hari begitu.	Aktivitas fisik
246		Kalau emosional eee bagaimana dih, kalau emosional	(Self-Care Fisik)
247		itu bagaimana saya berpikir positif kalau ee saya itu	
248		mampu bisa menjalani kehidupan di mahasiswa akhir	
249		nah sedangkan mental perawatan mental saya itu kayak	Positive thinking dan
250		eee Saya tidak mau bertemu dengan orang-orang kayak	Pengelolaan emosi
251		toxic begitu yang kayak eh sedikit -sedikit ngambek ke	(self-care emosional
252		saya, sedikit-sedikit ada masalah saya saya menghindari	dan kognitif)
253		itu semua untuk menjaga kesehatan mental saya. Itu cara	
254		saya merawat eee diri saya di sebagai mahasiswa akhir	
255		itu self-care saya.	
256	P	Oke kan NRF sudah tau mengenai self-care kemudian	
257		juga mengaplikasikan baik itu secara fisik dan emosional	
258		tadi yang sudah dijelaskan. Nah apakah self-care ini	
259		membantu anda untuk mencegah dari bornout?.	
260	N	Tentu saja membantu saya to untuk mencegah karena,	
261		eee apadih kan ini burnout ini kelelahan eee self-care	Manfaat self-care
262		merawat nah jadi terkadang saya merawat diri ku juga	
263		bukan hanya eee apa, ngebantu sekali ka ini self-care.	
264	P	Karena ini kan self-care perawatan diri ta. Maaf (ada	
265		gangguan suara). Lanjut kemudian ee kan bagaimana	
266		tadi yang self-care membantu kan untuk ee diri kita	
267		sendiri kemudian kan burnout sebuah kondisi eee untuk	
268		mahasiswa tentunya eee self-care bermanfaat untuk kita	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

269		sendiri ini sebagai mahasiswa akhir, nah eee menurut nrf	
270		apakah makna self-care bagi akademik, kemudian	
271		akademik anda?.	
272	N	Kalau self-care dalam pemahaman saya itu dalam	
273		kehidupan akademik itu membantu mahasiswa	
274		bagaimana caranya merawat dirinya di tekanan-tekanan	
275		akademiknya entah itu lewatnya spiritual nya kah,	
276		relegiusnya kah eee mendekatkan diri dengan Allah	
277		untuk membantu untuk ee apa untuk membantu dirinya	Pendekatan spiritual
278		melalui ee Tuhannya kayak eee.	
279	P	Intinya ini self-care bermakna untuk mahasiswa akhir.	
280	N	Iyaa bermakna sekali.	
281	P	Beda-beda sisi maupun dari segi apapun.	
282	N	Kayak ee, Contohnya kayak saya to ada teman ku to. Dia	
283	P	itu kalau ee self-care nya itu kan dia juga ini mahasiswa	
284		akhir. Self care nya dia itu ketika perawatan dirinya itu	
285		ketika setelah bimbingan itu otomatis lelah ih rekeng,dia	
286		bilang kelelahan dalam bimbingannya tapi ketika ia	
287		merawat kelelahan nya dia seperti pergi ee memakan	
288		makanan yang dia sukai entah itu dia memakan es krim	
289		berdua sama temannya ee atau memberi makan makanan	
290		lainnya. Nah tentu saja perawatan diri ini bukan hanya	
291		eee di lihat dari emosional, fisik dan kesehatan mental	
292		kita merawat diri kita dengan makanan atau barang	
293		sesuai keinginan, rekeng to self self reward untuk dirinya	
294		berhasil mi na lewati ee burnout akademiknya. Jadi dia	
295		kek mereward dirinya dengan membeli makanan-	
296		makanan. nah na reward ih dirinya sebagai penghilang	
297		kelelahannya itu begitu.	
298	N	Oke menurut anda ini apakah self-care sangat	
		mempengaruhi penyelesaian tugas akhir?.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

299	P	Aihh kalau saya sangat berpengaruh ih berpengaruh	
300		sekali itu self-care untuk ee mahasiswa ee akhir karena	
300		di situ mi juga eee anunyaee apa ny kayak reward nya	
301		juga sebagai mahasiswa akhir apa hadiahnya begitu	
302		untuk merawat diri, merawat diri dari segi dalam kah di	
303		luar eh kan mahasiswa akhir kayak mudah sekali	
304		tertekan mudah sekali stres, disitu mi self-care menjadi	
305		peran penting dalam kehidupan mahasiswa akhir.	
306	N	Oke, nah tentunya dalam melakukan sesuatu itu tentunya	
307		kan ada hambatan. Nah ini self-care ketika kita lakukan	
308		menurut	
309	P	Anda sejauh ini eee apa yang menjadi kendala anda	
310		dalam melakukan self-care,? sempat ada rekeng kendala	
311		ta to.	
312	N	Kalau sejauh ini saya to kalau, mengenai self-care ituu	
313		menurut saya nda ada kendala tapi tentu saja. Tapi	
314		menurut saya kendala itu self-care, kalau semisal yang	Hambatan self-care
315		mahal-mahal kah yang di maui yang kendalanya itu dari	
316		keuangan ji apalagi mahasiswa akhir untuk	
317		pengeluarannya eh kayapergi urus-urus berkas uang lagi	
318		tapi eee uang tidak menjadi kendala utama untuk	
319		perawatan diri mahasiswa akhir.	
320	P	Eee tapi kan ini tadi ada sempat saya ingat perkataan ta	
321		mengenai self-care yang anda lakukan itu dari segi fisik	
322		bisa saja olahraga malam kan ah apakah ada kendala	
323		dalam melakukan ee pekerjaan tersebut jogging begitu	
324		nah tentunya pastinya ada rekeng rasa malas dalam diri	
325		tapi sadarki bahwa jogging ini perlu untuk diri saya	
326		untuk menjaga fisik saya kan nah apa kak eh keadaan	
327		tersebut bisa menjadi kendala untuk anda dalam	
328		melakukannya.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

329	N	Dulu pertama kendalanya itu eee karena mungkin revisi	
330		yang semakin menumpuk itu salah satu kendalanya jadi	
331		kayak susah semacam mengatur waktu untuk pergi	
332		jogging eee kayak bilang ka Aih kasi selesai mi deh ini	
333		dulu revisiku baruka pergi jogging tapi ternyata lama-	
334		kelamaan tidak terlaksana itu jogging atau yang kedua	
335		eee tidak ada kutemani karena sibuk semua temanku tuh	
336		eeee mahasiswa akhir mi otomatis banyak mi tawwa	
337		kesibukannya, Ituji.	
338	P	Oke jadi ini tadi hambatannya eee kayak dari teman-	
339		temannya yang tidak bis tidak temani ikuti jogging	
340	N	Hmmm.	
341	P	Tapi tetap ih sadar bahwa ini jogging untuk diriku	
342		sendiri. Eee menurut anda apakah lingkungan	
343		mempengaruhi perkiraan self-care. Nah kan tadi ada	
344		contohnya teman ta kita bilang, bilang ini temannya eee	
345		ketika sudah revisi mereward dirinya dengan memakan	
346		apa yang dia mau nah tapi kan itu teman saya coba dari	
347		diri Anda sendiri apakah eh lingkungan mempengaruhi	
348		self-care anda?	
349	N	Hmmm sedikit mempengaruhi eeh bukan sedikit sah	
350		mempengaruhi lah self-care. Kan self-care Yang	
351		berulang-ulang adalah perawatan diri nah ketika	
352		lingkungan kita yang begitu kayak semisal saya kan	
353		anak kos nah mau kayak gini perawatan diriku dengan	
354		reward untuk tidur ee tapi di situ tidak kayak ribut sih	
355		ribut sekali ka atau apa, nah ini salah satu mempengaruhi	
356		self-care saya kayak bilang ka aihh tidak tidak tenangku	
357		tidur padahal ini adalah rewardku sebagai bagi	
358		perawatan diriku setelah melalui malam-malam yang	
359		panjang untuk revisi untuk mengerjakan bab selanjutnya	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

360		eh entah itu belajar Persiapan seminar proposal, ujian	
361		kompren, seminar hasil disitu terkadang Ya Allah	
362		lingkungan e berisik sekali tapi bukan hanya dari sisi	
363		negatif nya tapi adalo kayak positifnya di lingkunganku	
364		banyak anak mahasiswa-mahasiswa mahasiswa	Lingkungan suportif
365		semester 4 6 yang kayak ee anu nakasi semangat ka	(self-care sosial)
366		semangat kakak natemanika untuk cerita boasa kutanya	
367		tanyai bipang bagaimana nakasi maka solusi begitu.	
368	P	Oke jadi lingkungan nya dari segi negatif maupun positif	
369		ee mungkin ee bisa NRF kemukakan harapan Anda	
370		terkait burnout akademik?	
371	N	Harapan saya mengenai burnout academy itu sebenarnya	
372		bagaimana kita bisa menyelesaikan kelelahan ini jangan	
373		terlalu berlarut-larut dalam kelelahan nah terkadang juga	
374		kita boleh lelah tapi untuk pantang menyerah untuk	
375		menyelesaikan tugas akhir kita. nah harapan saya juga	
376		itu kepada kampus harapan saya itu bagaimana eee	
377		orang-orang yang berada di kampus terutama orang-	
378		orang seperti apa lagi kayak organisasi-organisasi	Saran
379		kampus harapan saya itu bisa seperti kayak penyuluhan	
380		kah penyuluhan di kampus mengenalkan apa itu burnout	
381		academy bagaimana cara mengatasi atau mencegah	
382		burnout akademik seperti ee e contohnya ini dengan saya	
383		Saya sangat suka dengan judul penulis eh karena ini bisa	
384		menjadi acuan untuk penyuluhan di eee kampus tentang	
385		care semoga menggabungkan *self-care* dan burnout	
386		akademik itu menurut saya sangat sangat bagus karena	
387,		di situ dapat mengenalkan eee mahasiswa mahasiswa	
388		lainnya terutama kita mahasiswa akhir bagaimana cara	
389		mengendalikan eee diri kita emosional kita kesehatan	
390		mental kita tentu saja itu salah satu menjaga kesehatan	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

391		mental yang mahasiswa akhir dengan mengenalkan eh	
392		bagaimana cara bagaimana caranya merawat diri	
393		perawatan diri kita toh, eh ataupun eh seperti penulis	
394		yang tahu bagaimana itu eh self-care untuk mencegah	
395		burnout akademik nah di sini penulis dari Saya sangat	
396		berharap untuk apa berharap ka kepada penulis toh saya	
397		semisal ada kita lihat teman tak yang kayak kelelangan	
398		sekali tanya ini eh caramu caramu ada ada hadapi ini dari	
399		atas begitu jangan hanya dilihat saja nasehati sedikit	
400		entah itu eh penulis. eh saya juga ingin kan ku taumi ini	
401		burnout akademik kutaumi juga itu ternyata ada	
402		perawatan diri nah panggil-panggilmo teman eh	
403		dipanggil lah kerja revisinya kayak gitu mah eh sama-	
404		sama masih kerja ka pergi ki gah eeh pergi jajanki untuk	
405		menjaga diri mereka ee untuk perawatan diri dari	
406		burnout akademik.	
407	P	Okeyy hmm Sebenarnya masih ada pertanyaan untuk	
408		saudari tapi mungkin sudah dijawab tadi yang mengenai	
409		apa sara. anda untuk pentingnya self-care untuk	
410		mahasiswa lain sudah terjawab semuanya. mungkin	
411		cukup sekian mengenai wawancara saya saya sangat	
421		berterima kasih atas pendapat-pendapat yang telah	
413		dikemukakan eh untuk saya. Mungkin cukup sekian ee	
414		saya ucapkan terima kasih assalamualaikum	
415		warahmatullahi wabarakatuh.	
416	N	waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tanggal Wawancara	: 14 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 22.58- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare-Bukit harapan
Wawancara	: Kedua

WAWANCARA KE-2

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Bismillahirohmanirohim, Assalamualaikum	
2		warahmatullahi wabarakatuh.	
3	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
4	P	Baik saya ucapkan terimakasih kepada saudari	
5		NRF atas ketersediaannya ingin diwawancarai	
6		kembali terkait penelitian yang saya lakukan ini.	
7	N	Iye sama-sama.	
8	P	Nah, eee yang ingin saya tanyakan kembali atau	
9		pertanyaan. pertanyaan tambahannya itu apakah	
10		pernah muncul rasa marah atau tidak peduli lagi	
11		terhadap skripsi.	
12	N	Untuk pertanyaan ada mungkin kalau rasa	Kehilangan motivasi
13		malas iya pernah ada tapi kalau untuk tidak	**(Cynicism)**
14		memperdulikan peduli sama skripsi tidak	
15		pernah ada di benak saya atau perasaan saya	
16		untuk memperdulikan skripsi saya karena yang	
17		pertama dosen pembimbing saya, dia terus	Dukungan akademik
18		merangkul saya selalu bertanya sudah sampai	
19		mana nah sehingga skripsi saya cepat selesai.	
20		Yang kedua kalau rasa itu malas pasti manusia	
21		memiliki rasa malas apalagi kita mahasiswa	
22		akhir terutama biasa malas karena teman-teman	Pengaruh lingkungan
23		di sekitarnya juga bermalas-malasan jadi tidak	negatif Distraksi
24		ada yang kayak mengajak dia untuk	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

25		mengerjakan atau kayak sosial media juga	akademik
26		membuatnya membuat saya biasa, ehh apaa	**(Cynicism)**
27		tengelam dalam menscroll menonton film-film	
28		drama begitu, kalau rasa malas ada iya pernah.	
29	P	Nah pernah kan muncul rasa malas, hal apa	
30		yang anda lakukan untuk tidak memunculkan	
31		rasa malas tersebut.	
32	N	Oh ya untuk tidak mengumpulkan rasa malas itu	
33		yang pertama kan saya punya teman yang satu	
34		bimbingan dengan saya dan teman saya juga	
35		yang satu adalah my friend atau my sahabat	
36		selamanya ee Saya selalu pergi ke kosnya kayak	
37		bekerja skripsi bersama ee pergi bimbingan	
38		sama terus teman saya selalu menanyakan	
39		kapan pi selesai mi gah saya jadi itu yang	Kebersamaan
40		membuat saya keluar dari rasa malas demi	**(self-care soaial)**
41		untuk mengejar target yang eee telah kami	
42		rencanakan berdua karena kami awalnya	
43		komitmen untuk ee mencoba menyelesaikan	
44		skripsi saya.	
45	P	Baik, rasa malas pernah terjadi pada saudari	
46		namun ee dihindari dengan bersama dengan	
47		teman-teman. baik pertanyaan tambahan.	
48		Apakah pernah merasa ingin menyerah atau	
49		berhenti mengerjakan tugas akhir?.	
50	N	Kalau ingin menyerah, bukan ingin menyerah	
51		yang tadi yang malas tapi pernah ada kondisi	
52		saya pernah merasakan tapi itu hari saya libur	
53		untuk mengajarkan skripsi tapi saya	
54		membawanya pulang untuk revisi tapi saya	
55		tidak mengerjakannya karena ada beberapa	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

56		masalah tapi kemudian hari saya kembali lagi-	Penghindaran tugas
57		lagi ke pare-pare di kampus semangat	**(Cynicism)**
58		mengerjakan skripsi ada kembali, lagi-lagi saya	
59		mengatakan saya punya target dengan teman	
60		saya dan orang tua saya selalu menanyakan	
61		kapan selesainya kapan dipercepat selesainya	
62		jadi itu membuat saya untuk terus semangat	Dukungn keluarga
63		untuk mengerjakan skripsi begitu.	dan motivasi **(self-**
64	P	Baik pertanyaan tambahan selanjutnya	**care sosial)**
65		bagaimana perasaan Anda terhadap kampus	
66		atau proses akademik saat burnout terjadi.	
67	N	Pada saat burnout terjadi apalagi dalam situasi	
68		kampus yang kayak apa ya bertemu dengan	
69		orang-orang yang melelahkan juga bukan hanya	
70		burnout akademik ee akademik yang membuat	
71		saya lelah tapi terkadang juga orang-orang yang	
72		ada berada di kampus itu melelahkan tapi eee itu	Kelelahan
73		tidak sebuah tantangan untuk saya untuk	interpersonal
74		mengerjakan skripsi nah untuk mencegah apa	**(exhaustion)**
75		lagi.	
76	P	Burnout.	
77	N	Iya burnout atau kelelahan itu kembali lagi saya	
78		punya coping ee yang bermacam-macam	
79		mungkin saya lelah lagi eh setelah pulang tapi	
80		say coping dengan tidur atau pergi kemana-	
81		mana dengan teman saya mau itu pergi naik	
82		motor atau refresh otak dulu karena lelah	
83		mengerjakan skripsi terus ada lagi di	Relaksasi **(Self-Care**
84		lingkungan kampus membuat lelah begitu.	**Fisik)**
85	P	Ohh baik jadi eee di sisi lain eee burnout yang	Pemulihan mental
86		terjadi pada saudari itu bersumber dari	**(self-care kognitif)**

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

87		lingkungan namun di sisi lain pula lingkungan	
88		ini yang membuat dirita lebih baik lagi begitu.	
89		Naah.	
90	N	Oke hmm nahh pertanyaan yang ingin saya	
91	P	tanyakan kembali yaitu mengenai spiritual nah	
92		wawancara sebelumnya itu NRf pernah	
93		menyebutkan bahwa mendekatkan diri kita	
94		sendiri kepada Allah nah saya ingin bertanya	
95		kepada saudari hal apa bentuk kegiatan spiritual	
96		yang biasa anda lakukan saat merasa burnout.	
97	N	Spiritual yang sering saya lakukan untuk	
98		mendekatkan diri kepada Allah SWT saya	
99		menjalankan salat wajib tapi setelah	
100		menjalankan salat wajib kan ada juga namanya	
101		salat Sunnah nah setelah berada dalam fase itu	
102		ada namanya berdialog nah saya memilih	Praktik ibadah **(Self-**
103		berdialog untuk berdiam diri setelah sholat itu	**Care Spiritual)**
104		rasanya kayak curhat sama Allah nah terus itu	
105		ploong karena kan sudah mengaduh ke allah,	
106		nah yang kedua spiritual yang saya lakukan	
107		maksudnya kayak apa yahh ee memandang	
108		kalau semisal ada ujian datang yang maksudnya	
109		bukan kayak seminar Ujian nya itu menumukan	
110		orang yang melelahkan begitu saya berfikir itu	
111		ujian dari dari Allah nah tes ki begitu sampai	
112		mana kemampuan ta begitu Kan mahasiswa	
113		akhir masalah itu datang dari sisi manapun nah	
114		di sini ee saya memperkuat spiritual eee coping	
115		saya salah satunya spiritual saya bagaimana	
116		saya bagaimana mendekatkan diri dengan Allah	
117			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

118		bagaimana saya menenangkan pikiran dengan	
119		berzikir.	
120	P	Baik mengenai pertanyaan selanjutnya itu	Regulasi spiritual
121		bagaimana pengaruh ibadah terhadap kondisi	
122		emosional anda. Kan tadi ibadah yang anda	
123		lakukan bisa saja okelah shalat wajib itu perlu	
124		namun ee bentuk kegiatan spiritual yang anda	
125		lakukan dengan tambahan itu shalat sunnat.nah	
126		bagaimana pengaruh ibadah anda terhadap	
127		kondisi emosional anda?.	
128	N	Kalau mengenai emosional eee ibadah	
129		mempengaruhi emosional itu memang eee	Stabilitas emosi **(self-**
130		nyata yahh nyata fakta menurut saya eee	**care emosional)**
131		mungki hanya bukan karena shalat sunah	
132		setelah shalat wajib saja nah ada beberapa shalat	
133		sunah yang mengatur emosional saya itu sangat	
134		baik yang pertama, shalat seperti malam	Pemguatan spiritual
135		mengatur emosional di sepertiga malam itu	**(self-care spiritual)**
136		sangat mampu eee apaa?? Me ee menjaga	
137		menstabilkan emosional sebelum nya terkadang	
138		overthinking lain segala malam setelah	Keraguan diri
139		menyerakam semuanya kepada sang pencipta	**(Inefficacy)**
140		ternyata itu membuat kita kayak semuanya akan	
141		dilalui dan ini memang sudah fase kita harus	
142		bersusah dahulu bersenang-senang kemudian	
143		begitu.	
144	P	Mengenai pertanyaan tambahan selanjutnya itu	
145		mengenai self-care. Nahh eee apa yang Anda	
146		rasakan setelah melakukan self-care contoh nya	
147		tadi tidur bersama dengan teman begitu apa	
148		yang Anda rasakan setelah melakukan self-care.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

149		Setelah melakukan self-care tentu saja tentu	
150		burnout akademik yang saya alami itu ditutupi	
151		dengan self-care contohnya saya tidur pulang	
152		kan malam harinya saya begadang untuk	
153		mengerjakan tidur tidur untuk datang	
154		bimbingan nah setelah pulang dari bimbingan	
155		tentu saya juga tidur dulu nah saya apa apa	Istirahat **(Self-Care**
156		namanya saya menutupi kekurangan tidur saya	**Fisik)**
157		yang malamnya sama menggantinya siang hari	
158		dan terus setelah itu saya keluar dengan teman-	
159		teman saya bukan hanya satu orang tapi ada	
160		beberapa orang untuk menghilangkan ee lelah	
161		itu saya bercerita karena salah satu salah satu	
162		untuk menghilangkan lelah academy bercerita	Coping **(self-care**
163		dengan teman Saya kek bagaimana hari ini apa	**sosial)**
164		terjadi itu yang saya sampaikan.	
165	P	Self talk.	
166	N	Betul sekali. Terus fisik juga saya menyukai	
167		salah satu untuk menghilangkan burnout	pemulihan dan
168		academy itu melatih fisik saya entah itu jogging	refreshing **(self-care**
169		apa yahh kayak jala jalan-jalan dengan teman	**fisik dan sosial)**
170		saya terus eee untuk kayak lagi berkunjung ke	
171		tempat, kan Parepare di apa kan terkenal dengan	
172		event yang hampir setiap bulan ada di situ lah	
173		juga coping kayak mencegah burnout akademik	
174		sperti itu menangani, nah self-care itu lah sangat	
175		penting untuk bagi saya eee menangani burnout	
176		akademik saya.	
178	P	Baik hmmm, pertanyaan selanjutnya apakah	
179		Ada perubahan motivasi atau fokus belajar	
180		setelah melakukan self-care.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

181	N	Tentu saja awalnya kayak cuman eh kan	
182		wisudanya kami eee kan targetnya kami itu	
183		insyaallah bulan 8 terus ya Saya pernah bilang	Goal setting **(self-**
184		kenapa ini wisuda masih lama kenapa harus	**care emosional)**
185		buru-buru begitu tapi karena mungkin saya	
186		ingin saya walaupun kelelahan di awal tapi	
187		karena adanya self-care ee terus ada beberapa	
188		motivasi yang harus saya eh apa motivasi yang	
189		saya dapatkan dari berbagai arah jadi saya	
190		kayak ee ini udah saat nya sudah menyelesaikan	Peniingkatan
191		pengerjaan skripsi dengan cepat dan setelah	motivasi dan focus
192		melakukan self-care sangat berpengaruh untuk	akademik **(self-care**
193		saya untuk memotivasi untuk mempercepat	**kognitif)**
194		menyelesaikan pendidikan saya.	
195	P	Baik itu saja.	
196	N	IYE.	
197	P	Baik mungkin itu saja untuk wawancara kali ini	
198		saya ucapkan terimakasih kembali eee mungkin	
199		cukup sekian.	
200	N	assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
201	P	waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

VERBATIM SUBJEK/INFORMAN 2

Interviewer	: ROHANA
Interviewe (S)	: Wafiq Azizah
Tanggal Wawancara	: 27 April 2026
Waktu Wawancara	: 16.14-16.34
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare, Bukit Harapan

WAWANCARA KE-1

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Bismillahirrahmanirrahim assalamualaikum	
2		warahmatullahi wabarakatuh.	
3	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakutuh	
4	P	baik eh perkenalkan eh saya Rohana sebelumnya saya eh	
5		berterima kasih kepada saudari eh atas ketersediaannya	
6		eh untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian	
7		skripsi saya, eh baik sebelumnya eh dalam sesi	
8		wawancara ini eh kita pakai nama atau inisial.	
9	N	Hmm boleh pake inisial saja yahh.	
10	P	Siapa?.	
11	N	WA.	
12	P	Oke WA, eh yang pertama yang ingin saya wawancara	
13		itu mengenai pengalaman burnout akademik mahasiswa	
14		akhir seperti anda, nah coba ceritakan bagaimana anda	
15		menggambarkan pengalaman hidup Anda saat ini	
16		sebagai mahasiswa akhir?. Maksudnya tuh kayak eh	
17		kayak apa-apa yang anda lakukan eh selama menjadi	
18		mahasiswa akhir begitu	
19	N	Hmm, baik jadi saat ini itu saya merasa cukup tertekan	Tekanan akademik
20		karena tuntunan tugas akhir dan tanggung jawab	**(Exhaustion)**
21		akademik seperti itu.	
22			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

23 24	P	Eee Apakah dari keadaan tersebut eee berpengaruh ke akademik?.	
25 26	N	Yahh sangat berpengaruh, eee saya biasanya ketika eh sedang stress itu eee kadang, hmm kadang-kadang.	Penurunan konsentrasi dan dampak fisik burnout **(Exhaustion)**
27	P	Kadang hmm kayak merasa lelah begitu?.	
28	N	Tidak fokus.	
29	P	Tidak fokus	
30 31	N	Eh biasa itu eee berpengaruh kondisi fisik biasa itu eh mata saya tiba-tiba buram seperti itu.	
32	P	Oh kalau kayak terlalu banyak eeh apa?.	
33 34	N	terlalu banyak stressnya itu biasa berpengaruh ke kondisi fisik.	
35 36 37	P	Eee yahhh. kalau kan ini selama eeee menjadi mahasiswa akhir to kan. Ada namanya masa skrpsi. Hmmm.	
38 39 40	N P	Bagaimana ee penyelesaian ta dalam melaksanakan ini tidak banyak dan tekanan-tekanan yang ta dapat atau eee merasa lelah ki terhadap skrpsi tersebut?.	
41 42	N	Eee Karena tugas akhir ini jujur saja itu, saya merasa lelah jenuh kadang kehilangan motivasi belajar.	Kejenuhan dan kehilangan akademik **(Exhaustion dan Cynicism)**
43 44	P	Eee baik dari kondisi tersebut eee kapan biasanya terjadi?.	
45 46	N	Eee kapan biasanya terjadi?. Biasanya itu eeh saat eeh setelah dosen merevisi eh penelitian saya biasa juga	
47 48	P	kadang ketika teman saya sudah acc saya belum. Langsung stres begitu.	
49 50	N	Jadi eeh penyebab dari bornout akademik Anda bisa saja kek dari revisi begitu dari tekanan-kesalahan sosial	
51 52		ta, nah eeh apakah dari kondisi tersebut berdampak ki ke aktivitas belajar ta?.	
53	P	Yahh berdampak.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

54	N	Seperti apa itu?.	
55	P	Seperti eh dampaknya itu membuat eee Saya sulit fokus	Penurunan
56		dan produktivitas belajar menurun.	produktivitas
57	N	Oke jadi eee itu pengalaman-pengalaman eee anuta dih	**(Exhaustion)**
58		burnout akademik ta, eh selanjutnya mengenai eh	
59		pemahaman *self-care,* apakah Anda mengetahui apa itu	
60	P	*self-care?.*	
61	N	Jadi menurut saya itu *selfff-care*	
62		*Self-care.*	
63	P	adalah upaya merawat diri secara fisik dan mental	
64		begitu	
65	N	baik sedikit saya jelaskan nah *self-care* itu merupakan	
66		eh suatu perawatan diri yang dilakukan pada diri	
67		sendiri nah bisa saja itu eh dilakukan dari segi fisik,	
68		emosioanal, kognitif, sosial dan eee spiritual nah. Eee	
69	P	saya ingin bertanya apa arti *self-care* menurut anda?.	
70		Hmm *self-care* menurut saya itu adalah upaya untuk	
71	N	eee menjaga eee diri sendiri ya ini dalam artian ini itu	Istirahat **(self-care**
72		bukan egois tetapi ini itu untuk merawat diri secara	**fisik dan spiritual)**
73		fisik dan ingin tahu.	
74	P	Apakah *self-care* ini membuat anda lebih baik begitu	
75		kayak jika saudari-saudari apa yang terjadi pada WA.	
76	N	Yahh yang saya rasakan ketika *self-care.* saya cukup	
77		tenang walaupun eh kadang sedikit kepikiran mengenai	
78		yang tadi tugas namun *self-care* itu membantu saya	
79		lebih. Lebih baik lagi	
80	P	Dalam keadaan yang lebih baik, ee bentuk-bentuk *self-*	
81		*care* seperti apa yang anda lakukan	
82	N	Kalau saya tidur, berdoa	
83	P	Tapi kan ini tadi eeh kan burnout akademik ta juga eeh	
84		bisa berasal dari lingkungan sosial kan nah pastinya tuh	Tekanan sosial

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

85		lingkungan sosial kayak banyak eh tekanan-tekanannya	
86		nah pasti itu berdampak ke emosional ta. Nah	
87		bagaimana cara ta anui hal tersebut apakah ada *self-*	Keraguan
88		*care* yang kita lakukan dari segi emosional	kemampuan diri dan
89	N	Emosional?, eee kalau emosional sih eeh belum terlalu	positive self-talk
90		karena.	**(inefficacy dan self-**
91	P	Karena apa?	**care emosional))**
92	N	Kalau yang emosioooonall	
93	P	Kan contohnya toh eee ada ini teman tak bilangin	
94		sampai mana nih skripsi ta eeh pasti kayak itu eee	
95		perkataan tersebut apakah membuat Anda tertekan.	
96	N	Hmmmmm	
97	P	Bagaimana cara untuk eee hadapi hal tersebut.	
98	N	Oke, jadi pasti membuat tertekan jika ada pertanyaan	
99		seperti itu namun eee saya itu meyakinkan diri kalau.	Upaya mengatasi
100		kalau eee saya sedang mengerjakannya dan sedikit	ketidakmapuan atau
101		demi sedikit jadi eee tidak merasa terlalu tertinggal	regulasi emosi dan
102		seperti itu.	stabilitas emosional
103	P	Okeee. nah kan tadi banyak eee sekarang kita hadapi to	**(Inefficacy dan self-**
104	N	apakah Anda eee menyadari eee ini *self-care* penting	**care emosional)**
105		untuk dirita maksudnya kayak harus kulakukan agar	
106		menjaga eee diri saya sendiri begitu contohnya tadi kan	
107		eh kayak kalau rekeng lelah maki dalam fase skripsi	
108		istirahat maki tohh secara fisik kemudian juga berdoa	
109		nah apakah eh *self-care* ini penting untuk anda?.	
110	P	Yahh sangat penting karena *self-care* ini membantu	
111		saya mengurangi stress meyakinkan diri saya kalau	
112		saya bisa seperti itu, mengembalikan keseimbangan	
113		belajar dan kesehatan diri saya.	
114			
115			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

116 117 118	N	Oke ya wawancara selanjutnya mengenai praktik *self-care* nah saya ingin bertanya bagaimana saya *self-care* membantu Anda mencegah burnout?.	
119 120 121	P	Hmm *self-care* itu membantu saya dengan cara eee mengurangi stres dan mengembalikan semangat seperti itu.	
122 123 124 125	N	Nah jadi *self-care* eee suasana ini yang membantu anda untuk eee agar tidak stres begitu untuk mengembalikan semangat lagi dengan eee yang tadi kita lakukan secara fisik sambil tidur kemudian minum berdoa Oke.	
126 127	P	Selanjutnya apa makna *self-care* bagi kehidupan akademik anda?	
128 129	N	Menurut saya eee maknanya itu *self-care* itu adalah eee ketenangan menurut saya.	
130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141	P	Hmm selanjutnya eee apakah *self-care* mempengaruhi eee penyelesaian tugas akhir anda, itu kayak eee dengan saya melakukan *self-care* ini eee contohnya kan tadi banyak tekanan-tekanan bisa saja dari teman keluarga atau ya hal lain lah nah apakah *self-care* ini mempengaruhi penyelesaian tugas akhir anda, karena eee dari tekanan-tekanan tersebut tentunya berdampak pada tugas akhir toh kayak kalau rekeng eee hati ta ini nda tenang ih ada masalah tentunya berdampak pada tugas akhir anda. Nah yang ingin saya tanyakan apakah *self-care* mempengaruhi eee dalam penyelesain tugas akhir anda?.	
142 143 144 145 146	N	Yahh sangat mempengaruhi *self-care* ini membantu saya lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akhir eee sehingga tugas akhir ini tidak ber eee membuat saya memaksakan diri sendiri dengan karena adanya *self-care*.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

147	P	Eee oke baik. Eee mengenai wawancara selanjutnya	
148		mengenai hambatan *self-care,* dalam melakukan *self-*	
149		*care* eee tentunya pasti ada kendala eee. Apakah ada	
150		kendala yang anda alami saat melakukan *self-care*?	
151		Contohnya eeee kalau dilihat dari segi fisik kan mauki	
152		istirahat tapi banyak ee gangguan-gangguan atau eee	
153		secara kognitif gah, sosial ta kan kayak eee tidak bisaka	
154		dulu ketemu sama orang lain begituitu juga kendala-	
155		kendala, apa kendala ta?	
156	N	Eee salah satu kendalanya yaitu adalah eee ketika saya	
157		ingin dengan cara tidur, tidur yang nenyak namun ee	
158		saya menyadari kurangnya waktu karena banyaknya	
159		tugas eee yang sudah hampir deadline nya.	
160	P	Oh, ok. Apakah ada kendala-kendala lain?	
161	N	Hmmm, kalau misalkan eee salah satu *self-care* saya	
162		eee jalan-jalan.	
163	P	Dengan jalan-jalan membuat suasana hati anda lebih	
164		baik.	Refreshing **(self-care**
165	N	Hmmm, naikin mood, kendalanya itu eee, kekurangan	**fisik)**
166		ekonomi hahaha.	
167	P	Pertanyaan selanjutnya, apakah lingkungan	
168		mempengaruhi *self-care* anda? Kan tadi jalan-jalan	
169		membuat suasana hati anda lebih baik kan, nah apakah	
170		lingkungan mempengaruhi hal tersebut?	
171	N	Hmm, ya sangat mempengaruhi eee seperti misalkan	Hambatan linkungan
172		saya ingin istirahat, namun lingkungan, kan kita tinggal	
173		di lingkungan seperti kos banyak keributan itu salah	
174		satu penyebab terhambatannya *self-care.*	
175	P	Ok, eee mengenai wawancara selanjutnya mengenai	
176		harapan refleksi, nah apa harapan anda terkait bornout	
178		akademik?	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

179	N	Eee, harapan saya, saya berharap burnout akademik itu
180		dapat di minimalkan dengan management waktu yang
181		baik.
182	P	Ok, selanjutnya eee adakah saran terhadap pentingnya
183		*self-care* untuk mahasiswa lain?
184	N	Baik, jadi eee dengar ya teman-teman haha, *self-care*
185		itu sangat penting agar mahasiswa tetap sehat secara
186		mental dan fisik.
187	P	Eeee, apa saran anda mahasiswa lain?
188	N	Ee, saran saya mahasiswa perlu mengatur waktu cukup
189		dan tidak memaksakan diri karena eee tugas akhir.
190	P	Baik, eee itulah tadi sesi wawancara yang telah eee kita
191		lakukan eee sekali lagi, saya ucapkan terimakasih atas
192		ketersediaan saudari dalam wawancara ini.
193		Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh.
194	N	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tanggal Wawancara	: 17 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 23.48- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare-Bukit Harapan
Wawancara	: kedua

WAWANCARA KE-2

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Hmmm bismillahirrohmanirohim, langsung saja saya ucapkan terimakasih kepada saudari atas ketersediaannya untuk diwawancarai. Nah baik eeee mengenai wawancara yang kedua kalinya ini eee saya ingin bertanya-tanya mengenai data-data kemarin, kan kemarin itu saudari mengatakan bahwa self-care nya itu bisa saja dilakukan tidur, berdoa, jalan-jalan nah yang ingin saya tanyakan kembali, mengapa anda memilih tidur sebagai self-care atau perawatan diri yang anda lakukan?	
11	N	Eee Baik, ee jadi ee menurut saya self-care itu salah satu itu adalah tidur ya, karena tidur dengan tidur itu tubuh dan pikiran saya terasa lebih tenang. Apalagi setelah bangun, saya merasa energi saya kembali dan lebih siap melanjutkan tugas yang ada.	Pemulihan fisik dan energi **(self-care fisik)**
16	P	Nah, eee kemudian jalan-jalan ee apa yang anda rasakans etelah melakukan jalan-jalan?	
18	N	Eee, karena suasaana baru membuat saya lebih rileks sehingga rasa jenuh ee karena skripsi itu sedikit berkurang jadi yang itu saya rasakan setelah jalan-jalan.	Relaksasi fisik dan regulasi emosi untuk
21	P	Baik, eee ketika anda ee sudah melakukan jalan-jalan ketika pulang ee apakah eee yang anda rasakan?	Kejenuhan akademik **(Exhaustion,self care fisik dan emosional)**
23	N	Eeee, yang saya rasakan itu eee mengerjakan tugas itu dengan perasaan yang lebih ringan dan rileks.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

25	P	Nah, untuk eee tidur tadi kan ee tentunya sebagai	
26		mahasiswa akhir to eee kita ini dihadapkan dengan	
27		revisi-revisi nah eee apakah eee penyelesaian tugas	
28		skripsi anda ini tidak mempengaruhi tidur anda?	
29	N	Eeeee, tidak justru itu ee membuat saya ee setelah	
30		bangun kan.. eee lebih rileks ki, terus eee lebih plong di	
31		rasa, lebih mudah untuk mencerna apa-apa saja yang ada	
32		di skripsi. Namun, tidur nya itu disclaimer itu jangan	
33		berlebihan nanti malah pusing.	
34	P	Baik, nah eee mengenai self-care yang anda lakukan itu,	
35		bisa dari tidur jalan-jalan, nah seberapa sering anda	
36		melakukan perawatan diri kepada diri anda sendiri?	
37	N	Emmmm, klw self-care tidur itu pastilah setiap hari	
38		berdoa juga dan kalu jalan-jalan itu hanya beberapa kali	
39		dalam seminggu tergantung tingkat tekanan yangs aya	**Self-care fisik dan**
40		rasakan.	**spiritual**
41	P	Baik, mengenai pertanyaan selanjutnya, ee ketika ee	
42		anda merasa tertekan oleh pertanyaan orang lain tentang	
43		skripsi kan ini sebuah tekanan apakah hal ini biasa anda	
44		ee dapatkan? Mengenai pertanyaan skripsi?	
45	N	Ya, snagat biasa saya dapatkan apalagi teman-teman	
46		sekelas biasa mempertanyakan sampai manami	Tekanan sosial
47		skripsimu bagaimanami skripsimu, begitu.	
48	P	Bagaimana cara anda menenangkan diri dengan	
49		pertanyaan tersebut?	
50	N	istirahat atau self-care ee setelah mendapati pertanyaan-	
51		pertanyaan yang.	
52	P	Yang apa?	Positive self-talk
53	N	Yang membuat mental saya down seperti itu.	**(self-care**
54	P	Baik mengenai hal tersebut apakah membuat anda	**emosional)**
55		overthinkin?	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

56 57 58 59	N	Ya sangat membuat saya overthinkin, apalagi melihat kemajuan teman saya, sedangkan saya masih stag disini dan sangat membuat saya overthinkin dengan hal tersebut.	
60 61	P	Ee tapi jika ee ini apa yang biasanya anda lakukan saat overthinkin tentang? Contohnya soal tugas akhir.	Tekanan emosional, penurunan semangat dan Overthinking akademik **(Exhaustion)**
62	N	Saat overthinkin itu, ya	
63	P	Apa yang anda lakukan	
64	N	Solusinya?	
65	P	Ya	
66 67 68 69	N	Kalau saya itu eee kembali lagi saya melakukan self-care ee dan juga yang paling penting itu saya mencoba menyusun kembali apa yang harus kerjakan satu persatu agar ee tidak merasa terbebani atau overthinkin lagi.	
70 71 72 73	P	Baik, eeee pertanyaan tambahan selanjutnya itu mengenai eee skripsi, tentang skripsi atau tugas akhir, apakah anda pernah merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya?	Manajemen fikiran **(self-care kognitif)**
74 75 76 77	N	Eee kalau boleh jujur saya sempat merasakan tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi, apalagi saat melihat teman lain itu sudah lebih duluan progresnya daripada saya yang tertinggal.	
78 79 80 81 82 83 84	P	Baik, eeee kan ini selama penyususnan eee skripsi atau tugas akhir ee bagaaimana tugas akhir anda? Apakah banyak revisi begitu atau dari segi di kampus contohnya kayak kepengurusan surat-suratnya begitu kan? Dalam meneliti mempunyai banyak administrasi-administrasi yang dilakukan kan? Aa bagaimana hal tersebut dengan yang anda lakukan?	
85 86	N	Eeee alhamdulillah, di fakultas saya itu eee tidak terlalu terbebani kalu masalah admin karena admin disana itu	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

87		gercep-gercep, hanya saja di kabupaten kemarin eeee	
88		kan harus izin di kabupaten jadi saya harus bolak balik	
89		seperti itu jadi kayak itu titik bebannya apalagi saya	
90		sendiri pergi mengurus haha.	Beban administrasi
91	P	Baik, jadi hal tersebut membuat anda kelelahan?	dan Kelelahan
92	N	Nah betul sekali.	akademik
93	P	Nah untuk eee, meminimalisir beban tersebut apa yang	**(Exhaustion)**
94		anda lakukan?	
95	N	Eemm, dengan yang saya lakukan itu eeee mencoba	
96		untuk bertahan dan pelan-pelan membangun semangat	
97		lagi bahwa sedikit lagi akan selesai S1 nya.	
98	P	Baik selanjutnya, apakah burnout atau kelelahan pernah	
99		membuat anda meragukan kemampuan diri sendiri?	Pemulihan motivasi
100	N	Mmmm, ya pernah membuat saya eee meragukan diri	**(self-care kognitif)**
101		sendiri, apalagi ketika mental down kan.	
102	P	Nah, kan karena kelelahan pernah membuat anda pernah	
103		membuat keraguan diri sendir ee seperti apa itu	
104		contohnya?	
105	N	Eee seperti kurang percaya diri apakah bisa ka gah	
106		lakukan ini sampai skripsi, apakah saya bisa lulus di	
107		semester delapan ini? Seperti itu contohnya.	
108	P	Baik, eee mengenai pertanyaan tambahan selanjutnya	Rendahnya self-
109		mengenai eee burn out, nah burnout anda alami itu	confidence dan
110		biasanya berlangsung berapa lama?	keraguan akademik
111	N	Eee, burnout saya itu eee paling lama itu eee satu hari	**(Inefficacy)**
112		lah, apalagi ketika saya melakukan self-care seperti tidur	
113		bangunnya itu, sudan tidak adami burnout nya.	
114	P	Baik, tapi eee jika dari segi emosional yang anda alami	
115		mengenai burnout apa yang anda lakukan?	
116			
117			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

118 119 120	N	Emmm, untuk mengurasi burnout itu dengan cara self-care dengan mencoba istirahat atau eee tidur, berdoa atau jalan-jalan.	Coping **(self-care fisik, spiritual dan emosional**
121 122 123	P	Nah, eee apa namanya? Selanjutnya apakah self-care pernah self-care yang anda lakukan tidak membantu mengurangi kelelahan anda?	
124	N	Self-care eee??	
125 126 127 128	P	Contohnya eee itu, contoh kecilnya yaa ketika anda berfikiran negatif mengenai ee skripsi anda begitu tapi anda berusaha untuk menenangkan diri anda tapi hal tersebut tidak terlaksana begitu, contohnya begitu	
129 130 131	N	Sejauh ini si belum pernah yaa karena menurut saya itu solusi dari burnout itu adalah self-care dan itu membantu saya dan belum pernah gagal sebelumnya.	
132 133 134 135 136 137	P	Baik,ee untuk pelajaran yang anda dapatkan dari pelajaran dari pengalaman burnout bisa anda ceritakan pengalaman-pengalaman burnout ta selama jadi mahasiswa akhir banyak tekanan-tekanan maupun masalah maupun beban yang anda alami coba ceritakan pengalaman tersebut.	
138 139 140 141 142 143 144	N	Eee jadi burnout ee yang banyak saya rasakan itu terutama ketika dosen susah ditemui revisi yang banyak eee iri dengan eee pencapaian orang yaa, eee dari pengalaman tersebut saya belajar menjaga kesehatan mental itu penting dan saya tidak bisa memaksakan diri terus menerus tanpa istirahat oleh karena itu saya perlu adanya self-care.	Tekanan revisi dan perbandingan sosial **(Exhaustion dan Cynicism)**
145 146 147	P	Baik, ee mungkin itu saja mengenai wawancara kali itu, saya ucapkan terimakasih kepada saudari atas waktu yang telah diberikan, wasssalamualaiku warohmatullahi wabarokatuh.	
148	N	Walaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

VERBATIM SUBJEK/INFORMAN 3

Interviewer	: ROHANA
Interviewe (S)	: NR
Tanggal Wawancara	: 28 April 2026
Waktu Wawancara	: 16.31- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare, Galung Maloang

WAWANCARA 1

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
2	N	waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
3	P	eee sebelumnya saya ucapkan terima kasih kepada	
4		saudari atas ee ketersediaannya eee dijadikan sebagai	
5		subjek penelitian pada penelitian saya. Nah adapun	
6		penelitian saya ini mengenai eksplorasi *self-care*	
7		mahasiswa akhir dalam mencegah akademik burnout di	
8		IAIN Parepare nah sebelum eee memulai wawancara	
9		eee sebelumnya Saya memanggil anda eee sebagai	
10		nama atau inisial.	
11	N	Inisial saja.	
12	P	Inisial siapa?. NR.	
13	N	Yah NR.	
14	P	Oke NR. Nah eee yang pertama ingin wawancara, yang	
15		pertama yang ingin saya wawancarai itu mengenai	
16		pengalaman burnout eee akademik masa akhir seperti	
17		anda, nah coba ceritakan bagaimana anda	
18		menggambarkan pengalaman hidup Anda saat ini	
19		sebagai mahasiswa akhir?, nah tentunya to selama	
20		menjadi mahasiswa akhir banyak eee pengalaman-	
21		pengalaman yang pasti eee anda alami nah biasanya	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

22 23		diceritakan bagaimana pengalaman-pengalaman tersebut.	
24 25 26 27 28 29 30	N	Baik terima kasih langsung saja pengalaman saya sebagai mahasiswa semester akhir ini eee cukup membingungkan kadang juga meresahkan karena kadang waktu, waktu belajarnya tidak tidak apa namanya tidak, tidak produktif jam tidurnya juga terganggu pemikiran juga acak-acakan karena di deadline juga sama skripsi biasanya kan.	Ganguan mental **(Exhaustion)**
31 32 33 34	P	Okeee nah, eee kan dari keadaan tersebut eee apa yang Anda rasakan saat mengalami burnout sebagai mahasiswa akhir?, kan tadi e apa tadi tekanannya yang pertama.	
35 36	N	Pemikiran yang acak acakan, kemudian tidur yang tidak teratur, dikejar deadline skripsi.	
37 38	P	Oh ya dari hal tersebut kapan biasanya anda merasakan eee kondisi-kondisi tersebut?.	
39 40 41	N	Eee biasanya kalau lagi banyak tugas atau tadi kalau lagi ada masalah, masalah di rumah maupun di kampus lagi lagi bersamaan begitu.	Tekanan atau beban akademik aupun personal **(Exhaustion)**
42 43	P	Jadi hal-hal tersebut merupakan tekanan-tekanan yang andalan alami?.	
44	N	Iya.	
45 46 47 48 49	P	Apa, eee apakah ada hal yang menyebabkan Anda mengalami burnout?, kan ee saat ini anda sebagai mahasiswa akhir nah eee pastinya dalam penyelesaian tugas akhir Anda pasti pernah mengalami burnout atau kelelahan.	
50	N	Iya.	
51 52	P	Nah apa yang menyebabkan hal tersebut?. Umumnya biasa karena tertekan kan.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

53	N	I-yaaa. Waktu wisuda bulan 8 jadi biasa tertekan	Tekanan psikologis
54		dengan ee keadaan waktue juga.	dan waktu
55	P	Eee untuk saat ini eee penyelesain tugas akhir anda	**(Exhaustion)**
56		sudah sampai tahap dimana?.	
57	N	Tahap penelitian.	
58	P	Ooh sudah meneliti?.	
59	N	Yah sementara meneliti.	
60	P	Ooh eee, nah misalyahh Anda mengalami burnout	
61		apakah eee berdampak pada ee apa namanya eee kayak	
62		aktivitas belajar.	
63	N	Biasa berdampak.	
64	P	Seperti apa itu dampaknya kayak eee apa yang Anda	
65		rasakan begitu keadaan bagaimana anda saat?.	Penurunan
66	N	Eee biasanya menunda-nunda waktu ka untuk	produktivitas
67		mengerjakan eee skripsi ku .	**(Exhaustion)**
68	P	Oke baik, wawancara selanjutnya itu mengenai eee	
69		pemahaman *self-care,* nah apakah anda mengetahui apa	
70		itu sih itu *self-care?.*	Prokrastinasi
71	N	Apaaa?.	akademik **(cynicism)**
72	P	*Self-care,* apa itu apakah Anda mengetahui mengenai	
73		apa itu *self-care.*	
74	N	*Hmm self-care* itu??.	
75	P	Nah sedikit saya jelaskan mengenai *self-care,* eee	
76		mungkin *self-care* ini biasa anda lakukan.	
77	N	Yahhhh.	
78	P	Namun eee anda tidak mengetahui bilang ohh ini yang	
79		saya lakukan *self*-caren nah *self-care* merupakan suatu	
80		perawatan diri yang dilakukan nah perawatan diri itu	
81		baik secara fisik emosional kognitif maupun spiritual.	
82		Pastinya Anda pasti pernah melakukan itu kan. Yang	
83		ingin saya tanyakan, eee apa arti *self-care* menurut	Pemahaman self-care

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

84		anda?, kan biasanya eee contohnya ya saya kasih	
85		contoh yang kita eee anda sedang kan, kan sekarang	
86		fase menyelesaikan skripsi nah eee tentunya dalam	
87		menyelesaikan eee tugas akhir atau skripsi Anda Anda	
88		pasti berdoakan nah?.	
89	N	Hmmm.	
90	P	Berdoa, nah hal tersebut merupakan *self-care* yang bisa	
91		kita tinjau dari segi spiritual yaitu dengan mendekatkan	
92		diri dengan Allah, nah ini saya tanyakan kepada anda	
93		apa arti *self-care* menurut anda?.	
94	N	Menurut saya itu bagaimana cara kita menjaga diri biar	
95		tetap sehat, yahh itu.	
96	P	Hmmm sebelumnya kan, dari mana Anda mengetahui	
97		*self-care?*.	
98	N	Biasa dari media sosial.	
99	P	Ohh baik dari media sosial nah eee selanjutnya apakah	
100		Anda menyadari eee *self-care* itu penting untuk diri	Sumber pengetahuan
101		Anda sendiri?.	self-care
102	N	Penting.	
103	P	Mengapa demikian.	
104	N	Supaya, gimana dih tidak terjadi lagi seperti burnout	
105		yang Anda bilang kan.	Kesadaran
106	P	Nah betul sekali jadi ini *self-care* juga eh memang	pentingnya self-care
107		sangat penting untuk kita kan. Karena di fase-fase	
108		skripsi tentunya banyak tekanan-tekanan baik itu dari	
109		tekanan sosial contohnya teman-teman kan.	
110	N	Iya.	
111	P	Maupun itu dari tekanan diri kita sendiri nah eee	
112		wawancara selanjutnya mengenai praktik *self-care* nah	
113		bagaimana self care membantu Anda mencegah	
114		burnout?.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

115	N	Bagaimana?.	
116	P	Bagaimana *self-care* membantu Anda mencegah	
117		burnout, karena kondisikan kondisi burnout ini	
118		merupakan kelelahan kan ee kelelahan dalam akademik	
119		nah ee bagaimana ini *self-care* mencegah burnout yang	
120		anda alami selama menjadi mahasiswa akhir contohnya	
121		kan lelah maki dengan skripsi ta toh kayak.	
122	N	Biasaaa.	
123	P	Biasa mengeluh ki to dengan ini skripsi tapi tetap ji	
124		dikerjakan, nah bagaimana ini *self-care* eee membantu	
125		anda untuk cegai?.	
126	N	Biasa kalau bosan lagi kita dulu waktu dirita.	
127	P	Yah betul.	
128	N	Menenangkan diri.	Istirahat **(self-care**
129	P/N	Bersitirahat sejenak.	**fisik dan emosional)**
130	N	Yah itu.kan biasa juga itu eee yang saya lihat	
131		mahasiswa akhir, sempat anda rasakan tohh, itu kan	
132		berpikiran positif berpikiran negatif dengan ini skripsi	
133		nya nahh ee apakah anda pernah mengalami hal	
134		tersebut.	Pikiran negative
135	P	Haha pernah berfikiran negatif soal bisa ji gah ini nanti	akademik **(Cynicism**
136		ku dapat bulan 8 wisuda nya	**dan Inefficacy)**
137	N	Nahh ituu.bagaimana cara anda untuk mengatasi	
138		tekanan tersebut dengan? dengan apa.	
139	P	Dengan cara ee menenangkan diri lagi.	Pengendalian
140	N	Ya betul. nah pernah juga apakah anda pernah rasakan	Pengendalian pikiran
141		kan sering juga dialami mahasiswa akhir eee dari segi	negative **(self-care**
142		sosialnya jadi segi sosial teman-teman kan banyak	**kognitif)**
143		teman-teman ada yang sudah sempro ada yang tidak	
144		kompres ada yang bisa meniti nah apakah hal tersebut	
145		tidak mengganggu ee Anda?.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

146 147	N	Biasanya mengganggu kayak ehh berpikir kayak teman ku duluan mi kompren saya belum begitu.	Perbandingan sosial **(Cynicism, Inefficacy, self care sosial)**
148 149	P	Nahh kan keadaan tersebut tekanan tersebut, apa yang membuat anda eee mengatasi masalah tersebut?.	
150	N	Dengan cara hmm harus ka juga bisa kerja	
151 152 153 154 155	P	Nahh betul. Semisal too keadaan tersebut bisa di atasi dengan kayak. Kan to banyak sering teman-teman sering bertanya ee kapan pi selesai biasa juga dari keluarga to. Nah hal tersebut dilakukan dengan mengerjakan skripsi tersebut. Kalau dari segi spiritual.	
156 157		Maksudnya selama menjadi mahasiswa akhir ini bagaimana segi spiritual anda.	
158		Bagaimana?,	Self-care spiritual
159	N	Berdoa dengan Allah minta petunjuk.	
160	P	Apa makna self care bagi kehidupan akademik anda.	Pentingnya menjaga kondisi tubuh **(self-care fisik).**
161 162 163	N	Eeh bagi akademik saya menurut ku sangat penting, kalau kita capek teruski belajar juga tidak maksimal begitu.	
164 165	P	Baik, apakah *self-care* membantu penyelesain tugas akhir anda?.	
166	N	Iya berpengaruh.	
167	P	Mengapa demikian?.	
168 169	N	Kalau lagi jaga diri dengan baik jadi lebih fokus lagi untuk skripsi nya dengan *self-care.*	Pemulihan focus akademik (**self-care kognitif)**
170 171 172 173	P	Baik eee mengenai wawancara selanjutnya hambatan *self-care* atau yang yang lain-lain kan eee apakah ada kendala anda alami dalam melakukan apakah *self-care?.*	
174 175 176	N	Ada mungkin, kalau kendala *self-care* itu eee biasa merasa bersalah kalau istirahat karena waktu juga itu kalau waktu istirahat biasa nda cukup.	Hambatan self-care

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

178	P	Eee knapa waktu istirahat anda, eee apakah okee saya	
179		mengerti waktu istirahat itu maksimal 8 jam tidur kan .	
180		Nah selama menjadi mahasiswa akhir eee bagaimana	
181		tidur anda.	
182	N	Biasa tidak teratur.	
183	P	Okee baik. Eee mengenai pertanyaan selanjuntya	
184		apakah lingkungan mempengaruhi *self-care* anda.	
185	N	Yahhh	
186	P	Baik yang terakhir mengenai harapan dan refleksi eeee	
187		menurut Anda apa harapan Anda terkait burnout	
188		akademik.	
189	N	Harapan saya semoga bisa lebih bisa mengatur stres	
190		nya biar tidak gampang burnout lagi.	
191	P	Baik mengenai saran pentingnya *self-care* untuk	
192		mahasiswa lain.	
193	N	Iya ada. Saran saya jangan terlalu dipaksakan itirahat	
194		juga itu penting dan juga atur waktu biat tetap sehat.	
195	P	Eee untuk saran mahasiswa lain	
196	N	Sudah itu saja.	Manajemen diri **(self-**
197	P	Baik eee saya ucapkan terima kasih kembali saudari	**care kognitif)**
198		NR atas ketersedianya untuk diwawancarai mungkin	
199		cukup sekian assalamualaikum warahmatullahi	
200		wabarakatuh.	
201	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tanggal Wawancara	: 19 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 16.52- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare-Galung Maloang
Wawancara	: kedua

WAWANCARA 2

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Bismillahirrahmanirrahim, assalamualaikum	
2	N	warahmatullahi wabarakatuh.	
3	P	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
4		Baikk, eee saya ucapkan terimakasih kepada saudari	
5		NR atas ketersediaannya ingin diwawancarai kembali	
6		untuk kelengkapan data penelitian saya.	
7	N	Iya.	
8	P	Baik, nah langsung saja yang ingin saya tanyakan	
9		tentunya mengenai selfh dan burnout. Nah ee	
10		pertanyaan pertama atau pertanyaan tambahan nah NR	
11		mengatakan bahwa self-care yang anda lakukan itu bisa	
12		saja istirahat nah yang ingin saya tanyakan selain	
13		istirahat apalagi yang anda lakukan untuk menjaga diri.	
14		Biasa dengan jalan-jalan atau me time yang begitu.	Relaksasi **(self-care**
15		kumpul dengan teman-teman?	**fisik dan sosial)**
16	N	Yahhh kumpul dengan teman-teman atau keluarga.	
17	P	Ketika anda melakukan hal tersebut ee apakah anda	
18		merasa tenang maksudnya kayak suasana apa yang	
19		terjadi pada hati anda?.	
20	N	Tenang, mood bagus gitu.	Regulasi emosi **(Self-**
21	P	Nah apakah self-care ini membantu menurut anda?.	**care emosional)**
22	N	Sangat membantu.	
23	P	Baik, nah wawancara kemarin itu NR pernah	
24		mengatakan bahwa beban itu seperti pemikiran yang	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

25		acak-acakan nah saya ingin yang lebih detailnya ee kan	
26		pemikiran acak-acakan kayak bisa berdampak ke emosi	
27		ta nah apa emosi yang paling sering muncul saat anda	
28		eee mengalami burnout kelelahan atau kejenuhan	
29		dalam akademik?.	
30	N	Anxiety.	
31	P	Baik, jadi nr merasakan cemas, merasa sedih, ee mudah	Ganguan mental
32		marah dan sedih?.	**(Exhaustion)**
33	N	Iya.	
34	P	Nah, hal apa yang anda lakukan untuk ee	
35		menanggulangi e mencegah hal tersebut?.	
36	N	Eee butuh ka istirahat sebentar.	
37	P	Selain itu masih ada?	Pemulihan **(self-care**
38	N	Ya jalan-jalan atau ee tidur.	**fisik dan sosial)**
39	P	Kalau dari segi. Spiritual?.	
40	N	Iya. Biasa sholat juga.	
41	P	Nahh yang ingin saya tanyakan ee selama menjadi	Praktik **(self-care**
42		mahasiswa akhir to. Bagaimana spiritual anda?.	**spiritual)**
43		Sebagai mahasiswa akhir yahh, kadang bolong-bolong	
44		juga sholat ku karena biasa tidak teratur waktu ku..	
45		Tapi hal tersebut tidak membuat anda terbebani atau	
46		tertekan?. Karena kan sholat merupakan kewajiban to,	Kesadaran spiritual
47		nahh biasa anda?.	**(Self-care spiritual)**
48	N	Biasa NDA enak juga dirasa to kalau nd sholat.	
49	P	Baik dari segi spiritual nya begitu. Nah selanjutnya ee	
50		apakah self-care membuat Anda lebih produktif.	
51	N	Iya lebih produktif.	
52	P	Kegiatan produktif apa yang biasanya anda lakukan?.	
53	N	Kayakk ee ku kerjakan revisi ku,pergi ka bimbingan,	
54		pergi ka kampus begitu, bersih-bersih pergi ka jogging.	Aktivitas **(self-care**
55			**fisik dan sosial)**

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

56	P	Baik jadi hal tersebut merupakan dampak perawatan	
57		diri yang anda lakukan. Nah selanjutnya itu mengenai	
58		tugas akhir?.	
59	P	Ini self-care membantu gah untuk tugas akhir ta?.	
60	N	Self-care?.	
61	P	Iya.	
62	N	Iya membantu Tentunya na bantu ka sebagai	
63		Mahasiswa akhir, karena kita sebagai mahasiswa akhir	
64		sering ki emosi, jenuh tidak teratur waktu nya jadi kita	
65		harus juga luang kan waktu ta sebentar. Jangan	
66		memaksakan diri melakukan hal eee yangg biasa	Kejenuhan akademik
67		terbebani to. Jadi penting self-care.	**(cynicism)**
68	P	Tapi dari segi kognitif self-care. Bisa anda ungkapkan	
69		begitu, kayak bagaimana anda mengerjakan revisi ta	
70		begitu ee pakah kognitif anda sering eee terganggu	
71		begitu. Kognitif kayak bagaimana cara kerjanya revisi	
72		mu dengan baik.	
73	N	Ooo biasa ku kerjakan kalau di ajak sama ku, kayak ada	Motivasi **(self-care**
74		juga dorongan dari teman bilang kerja mi revisi mu	**sosial)**
75		kejar ih bulan 8 begitu. Jadi bilang ka kerjakan mi juga	
76		karena sama-sama juga temanku.	
77	P	Tapi untuk saat ini skripsi anda sudah sampai tahap di	
78		mana?.	
79	N	Sementara mau penelitian.	
80	P	Penelitian, nah apakah ada hal-hal yang membuat	
81		Anda stres tertekan untuk saat ini?.	
82	N	Iya ada itu tentang kompren yang lambat gara-gara satu	
83		matakuliah jadi itu terus dipikir bilang sampai jiga	Tekanan akademik
84		nanti bulan 8 atau tidak.	namun positive
85	P	Tapi untuk menimasilir hal tersebut apa yang anda	thingking
86		lakukan untuk ee pikiran ta?.	**(Exhaustion,**

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

87	N	Selalu berfikiran positif bilang kalau ini nanti matkul e	**inefficacy dan self-**
88		ataupun kompren eh pasti tepat waktu jaka nanti.	**care kognitif)**
89	P	Ehh pertanyaan selanjutnya mengenai burnout,nah	
90		biasanya ketika anda burnout kelalahan kejenuhan akan	
91		skripsi anda to. Nah biasanya berlangsung berapa	
92		lama?.	
93	N	Biasa 2 atau 3 hari.	
94	P	Nah oke 2 atau 3 hari, setelah anda ee merasakan hal	
95		tersebut self-care apa yang anda lakukan untuk	**Self-care fisik dan**
96		menanggulangi burnout ini yang berlangsung lama.	**sosial**
97	N	Jalan-jalan sama istirahat ji.	
98	P	Oke jalan-jalan dan istirahat,nah yang ingin saya	
99		tanyakan jalan, jalan-jalan ta ini bersama teman atau	
100		sendiri.	
101	N	Biasa sama teman biasa juga me time.	
102	P	Tapi dari segi contohnya kalau pergi ki sama teman-	
103		teman ta, kan teman teman itu nda semua bisa	
104		dikatakan ada yang baikkan kayak dalam lingkungan	
105		itu ada yang toxic ada yang baik, ketika anda keluar	
106		dengan teman-teman kayak contoh nya jalan-jalan to	
107		sebuah self-care yang anda lakukan eee apakah ketika	
108		telah melakukan jalan-jalan ee apakah kayak merasa	
109		plooang ki begitu?.	Pemulihan **(Self-care**
110	N	Merasa iyaa tidak ada beban apa kayak liburan to	**emosional)**
111		kayaak aman ji dirasa merasa tenang.	
112	P	Tapi tidak terbebani jaki dengan teman-teman ta begitu.	
113	N	(Geleng-geleng kepala).	
114	P	Okee, selanjutnya mengenai self-care,apakah pernah	
115		self-care yang anda lakukan tidak membantu	
116		memgurangi burnout, kan self-care ta tidur.	
117			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

118	N	Membantu lah, nabantu ka untuk tidak burnout	
119		kelelahan jadi itumi tidur, jalan-jalan, belanja.	
120	P	Berarti self-care ini membantu?.	
121	N	Iya membantu.	
122	P	Baik, terakhir ee mengenai pelajaran ee menurut	
123		saudari bagaimana pelajaran yang anda dapatkan dari	
124		pengalaman burnout ta selama ini selama menjadi	
125		mahasiswa akhir. Pengalaman contohnya, kan tugas	
126		akhir too.	
127	N	Hmmm	
128	P	Tentunya Adalah revisi, adalah dosen yang susah di	
129		hubungi kemudian juga lingkungan kan pastinya	
130		lingkungan ta contohnya adami teman ta yang sudah	Manajemen diri
131		sempro, semhas nah apakah dari pengalaman-	**(cynismn,Inefficacy**
132		pengalaman hal tersebut ee saudari pernah mengalami	**dan self-care**
133		pengalaman kelelahan kejenuhan akan akademik?.	**kognitif)**
134	P	Dari pengalaman burnout itu saya belajar memaksakan	
135		diri itu sangat-sangat tidak bagus yahh karena saya	
136		jugare lebih pahaam menjaga kesehatan mental ku, ku	
137		atur waktu ku dan juga tidak eee terlalu menekankan	
138		diri sendiri kalau mengerjakan skripsi.	
139	N	Baik, mungkin itu saja wawancara kali ini saya	
140		ucapkan terimakasih kembali kepada saudari NR atas	
141		waktu dan ee atas waktu dan ketersediaannya untuk di	
142		wawancarai.	
143	P	Iya sama-sama	
144	N	Mungkin itu saja Wassalamu'alaikum warahmatullahi	
145		wabarakatuh.	
146	P	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

VERBATIM SUBJEK/INFORMAN 4

Interviewer	: ROHANA
Interviewe (S)	: ASKIN
Tanggal Wawancara	: 30 April 2026
Waktu Wawancara	: 23.26- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare, Bukit Harapan

WAWANCARA KE-1

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
2	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh .	
3	P	Baik saya ucapkan terima kasih kepada saudara eee atas	
4		ketersediaannya untuk diwawancarai dalam eee	
5		penelitian yang akan saya lakukan nah mengenai yang	
6		eee ingin saya wawancarai itu yang pertama, yang	
7		pertama mengenai pengalaman burnout mahasiswa	
8		akhir. Nah coba saudara ceritakan bagaimana Anda	
9		menggambarkan pengalaman hidup Anda saat ini	
10		sebagai mahasiswa akhir?.	
11	N	Pengalaman saya selama menjadi mahasiswa itu adalah	
12		beberapa hal yang saya lakukan mulai dari organisasi	
13		kepanitiaan dan beberapa beberapa lainnya	
14	P	Nah baik, ee pasti dalam kondisi tersebut eee apakah	
15		saudari mengalami burnout akademik sebagai	
16		mahasiswa akhir.	
17	N	Manengka je saudari.	
18	P	Ehh saudara maaf-maaf.	
19	N	Iteppai matu too	
20		Ndapapa. Apakah ee dalam keadaan tersebut ee kan	
21		pastinya merasa lelah ki akan hal itu to. Nah coba ee	
22	P	ceritakan? bagaimana kondisi ta saat itu.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

23		Pada memasuki semester 4 dan 5 saya sudah merasakan	
24		kelelahan, kelelahan yang saya rasakan pada memasuki	
25	N	organisasi dan akademik. Untuk menyeimbangkan hal	
26		itu.	Burnout karena multitugas (Exhaustion)
27		Ohh jadi penyebab eee burnout ta itu eee seperti yang	
28		dikatakan tadi toh, nah apakah ee berdampak kepada	
29	P	aktivitas belajar anda?.	
30		Saya rasa selama memasuki organisasi saya selalu	
31		menyeimbangkan akademik saya dengan organisasi	
32	N	jadi tidak ada hambatan.	
33		Baik, mengenai wawancara selanjutnya yaitu	Coping akademik
34		pemahaman self-care. Nah kan self-care itu merupakan	
35	P	perawatan diri toh kayak, perawatan diri yang dilakukan	
36		kepada diri kita sendiri baik itu secara fisik, emosional,	
37		kognitif bisa juga spiritual. Nah yang ingin saya	
38		tanyakan kepada saudara. Apa arti self-care menurut	
39		anda?. Maksudnya kayak apakah ini perawatan diri	
40		menurut anda.Perawatan diri itu kayak hal-hal apa yang	
41		anda lakukan supaya kita sendiri contohnya kan tadi	
42		merasa lelah kita nah apa yang Anda lakukan kepada diri	
43		kita perawatan apa yang anda lakukan pad diri ta begitu.	
44		Yaa cuman mendengarkan musik dan senja ajaa.	
45		Apakah eh Anda pernah ee mendengarkan apa itu self-	
46	N	care?.	
47	P	Tidak pernah	
48		Baik. Eee menurut saudara apakah self-care ini penting?.	
49	N	Kalau menurut saya betul self-care itu penting karena itu	Refleksi diri (self-care kognitif)
50	P	adalah salah satu evaluasi diri yang bisa yang gimana	
51		dulunya, aaaa gimana kita merasakan stress solusi nya	
52		seperti ini kek pusing solusi nya seperti ini tetap berada	
53		di hal-hal positif saja.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

54		Baik mengenai wawancara selanjutnya eee mengenai	
55		praktik self-care. nah tentunya kan ee perawatan diri	
56	N	yang anda lakukan kayak mendengarkan musik senja	
57		begitu nah apakah hal tersebut membantu anda dalam	
58		mencegah burnout?.	
59		Oohh sangat mencegah karena itu salah satu menghibur	Kejenuhan emosional
60		diri dalam kesepian.	(Cynicism)
61	P	Apakah hal tersebut bermakna bagi kehidupan akademik	
62		anda.	
63	N	Menurut saya pribadi itu sangat bermakna karena	
64		beberapa orang memiliki atau memberikan solusi	Regulasi emosi (self-
65	P	kepada dirinya berbeda-beda, jadi menurut saya	care kognitif)
66		mendengarkan musik dan bersenja itu sangat	
67		berpengaruh pada diri saya.	
68		Nah. Yang ingin saya tanyakan atau gali perawatan diri.	
69		apa kak eh Anda pernah melakukan perawatan ini eh	
70	N	secara fisik kepada dirita sendiri?.	
71		Olahraga	
72	P	Contohnya yah olahraga.	
73	N	Pernah latihan fisik,lari-lari.	Aktivitas atau
74	P	Nah menurut ta to itu fisik eee sebuah perawatan diri	Latihan (Self-care
75	N	yang anda lakukan kepada diri ta gh?.	fisik)
76	P	Iya.	
77		Kalau dari segi emosional ?.	
78	N	Agasi iero	
79	P	Emosional Kayak ee contohnya to kan kita ini sebagai	
80	N	mahasiswa akhir dituntut untuk skripsi kayak pastinya	
81	P	ee jika dilihat eh pencapaian teman ta to kayak adami	
82		semhas kan sekarang masa semhas. Nah pasti coping	
83		yang kita lakukan itu contohnya berpikiran positif bilang	
84		itu jalan nya orang beda jalan ku adaji nanti nya begitu.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

85		Yah yah. Tentunya jika ada teman duluan yang sudah	Perbandingan sosial
86		hasil otomatis ada kegigihan yang muncul sendiri nya	(Inefficacy)
87	N	akan bisa mengikuti jejak nya mungkin berbeda eee	
88		beda beda jalan nya	
89		Yah baik. Kalau dari eh segi spiritual ta bagaimana?.	
90		Pikiran?.	
91	P	Yahh spiritual. Kayak hubungan ta dengan allah begitu.	
92	N	Sangat berpengaruh to, karena kita berada di institut	praktik
93	P	Agama Islam kampus Islam otomatis kita terus	(Self-care spiritual)
94	N	memenuhi sholat 5 waktu.	
95		Baik, kan tadi self care yang anda lakukan	
96		mendengarkan musik dan bersenja, eee apakah dalam	
97	P	kondisi tersebut anda melibatkan teman anda. Dari segi	
98		sosialta atau harus pa sendiri atausrfh melibatkan dengan	
99		orang lain.	
100		Bisa ehh sering melibatkan orang lainsering juga sendiri.	Dukungan sosial
101		Apakah hal tersebut membuat anda lebih baik jika anda	(self-care sosial)
102	N	ditemani begitu?.	
103		Lebih menarik nya lagi itu jika sama temen, ramai.	
104	P	Menurut anda apakah self-care iini atau perawatan diri	
105	N	ini membantu penyelesaian tugas akhir Anda?	
106	P	Tidak ji juga. Kadang tapi tidak ji	
107		Tapi kan burnout kan kelelahan. Contohnya kan kalau	Ambivalensi
108	N	kelelahan ki pastinya ta lakukan ih perawatan diri untuk	terhadap coping
109	P	dirita pasti nya penting. Tapi menurut ta tidak to.	
110		Iyaaa	
111		Selanjutnya mengenai hambatan self care, dalam	
112	N	melakukan perawatan diri apakah ada kendala yang anda	
113	P	alami dalam melakukannya contohnya kan tadi self care	
114		ta to mendengarkan musik sama senja	
115		apakah ada kendala begitu.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

116		Tidak ada.	
117		Hmm selanjutnya apakah lingkungan mempengaruhi	
118	N	self-care Anda	
119	P	Sangat berpengaruh	
120		baik untuk harapan dan refleksi. Apa harapan dan	
121	N	refleksi untuk akademik kayak apa eee menurut ta ini	
122	P	terkait burnout akademik	Pengaruh lingkungan
123		(Geleng-geleng)	
124		Oke selanjutnya apa saran Anda pentingnya self-care	
125	N	untuk mahasiswa lain	
126	P	Sering belajar saja	
127		Self-care nya?	
128	N	Refreshing, ada beberapa mahasiswa untuk semester	
129	P	awal sebelum menuju semester akhir alangkah baiknya	
130	N	awal belum menuju semester akhir dan solusinya	
131		mendengarkan musik sambil membaca buku karena	Self-care kognitif
132		literasi membaca sangat penting di dunia dunia	
133		kedepannya.	
134		Baik mungkin itu saja untuk kali ini. Jika ada yang yang	
135		ingin saya wawancarai lagi kita akan bertemu di	
136	P	wawancara selanjutnya	
137		Iyyeeeee	
138		Baik wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh	
139	N	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tanggal Wawancara	: 15 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 23.15- Selesai
Lokasi Wawancara	: Kota Parepare-Bukit Harapan
Wawancara	: Kedua

WAWANCARA KE-2

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Bismillahirohmanirohim. Langsung saja, disini saya akan mewawancarai ulang saudara untuk kelengkapan data penelitian yang akan saya lakukan. Nah baik, untuk pertanyaan tambahan ingin saya tanyakan mengenai eee burnout atau kelelahan atau kejenuhan, nah ee begini selama berorganisasi menjalani akademik menjadi mahasiswa akhir selama bisa dikatakan 4 tahun ini. Apa yang anda rasakan ketika organisasi dan akademik ini terjadi secara bersamaan?.	
10	N	Merasa pusing.	Kelelahan mental **(Exhaustion)**
11	P	Merasa pusing, nah ketika merasa pusing eee apa yang anda lakukan?.	
13	N	Eee mencoba menghibur diri melalui musik dan membaca buku.	Coping **(self-care emosional)**
15	P	Baik, ketika anda membaca buku ee dan mendengarkan musik tadi kan, ee apa yang anda rasakan?.	
17	N	Merasa beberapa beban atau pemikiran-pemikiran yang tidak bisa kita selesaikan mendengarkan musik dan membaca buku solusi untuk meredakan semuanya.	
20	P	Baik, nah eee selama berkuliah apakah saudara pernah merasa jenuh atau kehilangan motivasi belajar?.	
22	N	Kalau jenuh iya kalau persoalan motivasi belajar tidak pernah.	
24			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

25 26	P	Oke, kan pernah merasa jenuh. Apa yang ee membuat anda merasa jenuh?.	Kejenuhan akademik **(Cynicism)**
27 28 29	N P	Kebosanan atau bosan saja. Eee kayak mengikuti perkuliahan yang lama contohnya begitu atau apa.	
30 31 32 33 34	N	Bosan dalam kegiatan-kegiatan yang tidak sesuai dengan akademik, kalau persoalan belajar itu Alhamdulillah tidak pernah bosan. Kalau persoalan-persoalan kumpul sekedar kumpul atau berdiskusi dalam berdiskusi menyangkut akademik yahh itu baru bosan.	
35 36 37	P	Baik. Kan tadi kehilangan ee motivasi belajar ndak pernah. Hal apa yang anda lakukan untuk tidak kehilangan motivasi belajar.	
38 39	N	Yahh seperti katakan tadi baca yahh buku, karena salah cara melihat dunia bisa membaca buku.	Pengembangan pola pikir
40 41 42 43 44	P	Baik, ee nah wawancara sebelumnya itu saudara mengatakan self-care yang anda lakukan itu bisa saja music,senja, olahraga dan membaca buku kan. Nah eee yang ingin saya tanyakan mengapa mendengarkan musik membantu Anda begitu?.	
45 46 47	N	Secara tidak langsung mendengarkan musik lebih menarik karena ada kehidupan-kehidupan berbunyi dengan irama dengan lirik maupun nada nya.	
48 49	P	Baik, kan ada juga ga bersenja apa yang anda rasakan saat bersenja?.	
50 51 52	N	Yahh kalau bersenja itu minimal ada kenikmatan tersendiri secara tidak langsung itu agak mengurangi sedikit beban-beban yang ada di fikiran.	Regulasi emosi dan pemulihan motivasi **(Self-care emosional)**
53 54 55	P	Baik, kan music senja sebagai bentuk self-care yang anda lakukan. Apakah self-care tersebut membuat anda lebih semangat berkuliah?.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

56	N	Iyaa.	
57	P	Baik. Ee melangkah ke pembahasan selanjutnya kan	
58		sebelumnya, wawancara sebelumnya itu saudara pernah	
59		mengatakan self-care itu tidak ji juga tapi iya juga. Kalau	
60		self-care tidak membantu lalu self-care perawatan diri	
61		kan. Apa yang membuat anda kembali semangat?.	
62	N	Pulang kampung untuk bertemu, perkumpulan bersama	
63		keluarga keluarga dan membantu orang tua memiliki	Dukungan keluarga
64		kesenangan tersendiri karena kewajiban sebagai anak	**(self-care sosial)**
65		juga.	
66	P	Baik, selanjutnya menurut anda apakah perawatan diri	
67		ini penting walaupun tidak langsung menyelesaikan	
68		masalah akademik?.	
69	N	Penting, sangat penting.	
70	P	Mengapa demikian?.	
71	N	Karena ada setiap melakukan hal itu ada mengurangi-	
72		mengurangi beban-beban maupun kelelahan.	Tekanan akademik
73	P	Nah, eee saya ingin bertanya sedikit ee kan selama	**(Exhaustion)**
74		berkuliah mau di anggap 4 tahun kan sudah kita	
75		mahasiswa akhir. Beban-beban apa pernah yang anda	
76		rasakan dari awal semester sampai akhir?.	
77	N	Yah beban-beban kita sebagai	
78		mahasiswa-mahasiswa kan sering keluar malam bangun	Ganguan fisik
79		pagi tapi yahh begadang sampai tengah malam dan susah	burnout
80		bangun pagi.	**(Exhaustion)**
81	P	Baik menurut anda selama menjadi mahasiswa ee mana	
82		yang lebih sukit di semester awal atau semester akhir.	
83	N	Semester akhir, karena ada beberapa perlu diselesaikan	
84		maupun berkas-berkas yang ingin dimasukkan ke admin	Tekanan akademik
85		maupun mental.	**(Exhaustion)**
86			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

87 88	P	Baik, hal tersebut tidak membuat fisik, emosional maupun mental anda terganggu.	
89 90	N	Kalau secara mental yahh pasti sedikit apa yahh terganggu (bersamaan).	
91 92 93 94		Karena melihat teman-teman yang sudah semhas,sempro dan segala macam yahh terjadi lah emosional-emosionaal yah sebagimana mestinya ingin kita lalui sama seperti teman yang kita lihat.	Perbandingan sosial **(Inefficacy)**
95 96 97	P	Nah, kan beban tadi eee dari segi mental ny kan yang terganggu. Nal hal apa yang anda lakukan untuk menghilangkan eee tekanan tersebut.	Ganguan mental dan kelelahan emosional **(Exhaustion)**
98 99	N	Ya biasnya tidur, berolahraga, maupun menzanyi dan mendengarkan musik dan segala macam.	**Self-care fisik,emosional dan kognitif**
100 101 102 103	P	Baik, hmm pertanyaan selanjutnya mengenai burnout atau kelelahan kejenuhan ee biasanya jika anda meraskan kelelahan atau kejenuhan eee berapa lama biasnya berlangsung.	
104 105 106 107 108 109	N	Ya, kalau merasa jenuh itu sejak satu jam apabila ada hal yang kita lakukan, semisal kumpul-kumpul yang tidak penting posisi itu yaa sering kita lakukan seperti mendengarkan musik dan membaca buku kalaupun pembahasan-pembahasan yang tidak perlu kita bahas yaa itu merasa jenuh.	
110 111 112 113 114	P	Baik, hmm apakah pernah self-care yang anda lakukan tidak mampu mengurangi burnout ee self-care ee kayak tadi contohnya mendengarkan musik, senja, membaca buku, tidur. Nah, apakah tidak mempengaruhi kelelahan atau kejenuhan anda?.	
115	N	Tidak mempengaruhi (mengurangi burnout)	
116 117	P	Tapi kan tapi secara eee yang burnout kelelahan kejenuhan kan secara mental, mental itu yang anda	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

118		lakukan dari segi fisik nah mempengaruhi itu.	
119		Bagaimana?	
120	N	Yahh biasanya saya tidur.	
121	P	Baik, ee menurut anda apa pelajaran yang anda dapatkan	
122		dari masalah, kejenuhan, kelelahan, tekanan dan	
123		masalah ee anda. Pengalaman-pengalaman?.	
124	N	Kalau pengalaman-pengalaman tidak diam tapi bergerak	
125		artinya kita bergerak menyelesaikan hal-hal yang	Focus penyelesaian
126		penting dan begitulah.	masalah (self-care
127	P	Baik, mungkin itu saja yang saya wawancarai untuk kali	kogitif)
128		ini saya ucapkan terimakasih atas waktu yang telah	
129		diberikan. Wassalamu'alaikum warahmatullahi	
130		wabarakatuh.	

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tabel Hasil

Teori	Sumber	Pernyataan	Ket (tgl dna baris)
Burnout: ***Exhaustion***	NRF	*"Nah kalau kelelahan lainnya itu lagi eee di bab selanjutnya yaitu bab 4 hasil dan pembahasan otomatis di situ kan adami rekeng ee anuta ee respondenta kayakmi itu cariki responden, ke admin ki urus berkas-berkas yang terkadang disuruki ke sana dua kali kan atau beberapa kali itu juga termasuk kelelahan menurut saya..."*	25 APR 2026 / Baris 80-86
	NR	*"...pengalaman saya sebagai mahasiswa semester akhir ini eee cukup membingungkan kadang juga meresahkan karena kadang waktu, waktu belajarnya tidak tidak apa namanya tidak, tidak produktif jam tidurnya juga terganggu pemikiran juga acak-acakan..."*	28 APR 2026 / Baris 25-30
		" Eee biasanya kalau lagi banyak tugas atau tadi kalau lagi ada masalah, masalah di rumah maupun di kampus lagi lagi bersamaan begitu"	28 APR 2026 / Baris 40-42
		"I-yaaa. Waktu wisuda bulan 8 jadi biasa tertekan dengan ee keadaan waktue juga. "	28 APR 2026 / 54-55
		" Anxiety."	19 Mei 2026/30
	ASKIN	*"Pada memasuki semester 4 dan 5 saya sudah merasakan kelelahan, kelelahan yang saya rasakan pada memasuki organisasi dan akademik. Untuk menyeimbangkan hal itu..."*	30 APR 2026 / Baris 23-26
		" Pernah latihan fisik,lari-lari."	30 APRIL / 73
		" Merasa pusing. "	15 MEI 2026 / 10
		" Karena ada setiap melakukan hal itu ada mengurangi-mengurangi beban-beban maupun kelelahan."	15 MEI 2026/ 71-72
		"Yah beban-beban kita sebagai mahasiswa-mahasiswa kan sering keluar malam bangun pagi tapi yahh begadang sampai tengah malam dan susah bangun pagi."	15 MEI 2026/ 77-80

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		"Semester akhir, karena ada beberapa perlu diselesaikan maupun berkas-berkas yang ingin dimasukkan ke admin maupun mental."	15 MEI 2026/ 83-85
	WA	*" Hmm, baik jadi saat ini itu saya merasa cukup tertekan karena tuntunan tugas akhir dan tanggung jawab akademik seperti itu."*	27 April 2026/19-21
		"Yahh sangat berpengaruh, eee saya biasanya ketika eh sedang stress itu eee kadang, hmm kadang-kadang."	27 April 2026/25-26
		" Seperti eh dampaknya itu membuat eee Saya sulit fokus dan produktivitas belajar menurun."	27 APRIL 2026/ 55-56
		" Eee jadi burnout ee yang banyak saya rasakan itu terutama ketika dosen susah ditemui revisi yang banyak eee iri dengan eee pencapaian orang yaa, eee dari pengalaman tersebut saya belajar menjaga kesehatan mental itu penting dan saya tidak bisa memaksakan diri terus menerus tanpa istirahat oleh karena itu saya perlu adanya Self-Care"	17 Mei 2026/138-144
Burnout: **Cynicism**	NRF	*"...dampaknya kelelahan eee tertunda mi lagi tugas skripsi ta untuk merevisi, biasa dibilang sebentar pi de ee istirahat ka dulu ujung-ujungnya kebablasan ki untuk istiraha entah tidur kah atau sambil scroll dibilang istirahat sampai berjam-jam..."*	25 APR 2026 / Baris 110-115
	NR	*"Haha pernah berfikiran negatif soal bisa ji gah ini nanti ku dapat bulan 8 wisuda nya"*	28 APR 2026 /136-137
		" Iya membantu Tentunya na bantu ka sebagai Mahasiswa akhir, karena kita sebagai mahasiswa akhir sering ki emosi, jenuh tidak teratur waktu nya jadi kita harus juga luang kan waktu ta sebentar. Jangan memaksakan diri melakukan hal eee yangg biasa terbebani to. Jadi penting Self-Care."	19 Mei 2026 /62-67
	ASKIN	*"Kebosanan atau bosan saja."*	15 MEI / 27
Burnout: **Inefficacy**	WA	*"Ya sangat membuat saya overthinkin, apalagi melihat*	17 MEI 2026 / Baris 59-62

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		kemajuan teman saya, sedangkan saya masih stag disini dan sangat membuat saya overthinkin dengan hal tersebut..."	
	WA	*"...sempat merasakan tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi, apalagi saat melihat teman lain itu sudah lebih duluan progresnya daripada saya yang tertinggal."*	17 MEI 2026 / 77-80
		"Eee Karena tugas akhir ini jujur saja itu, saya merasa lelah jenuh kadang kehilangan motivasi belajar."	27 April 2026/ 41-42
	NR	*"Biasanya mengganggu kayak ehh berpikir kayak teman ku duluan mi kompren saya belum begitu."*	28 APR 2026 147-148
	ASKIN	*".Yah yah. Tentunya jika ada teman duluan yang sudah hasil otomatis ada kegigihan yang muncul sendiri nya akan bisa mengikuti jejak nya mungkin berbeda eee beda beda jalan nya"*	30 APRIL / 85-88
		"Karena melihat teman-teman yang sudah semhas,sempro dan segala macam yahh terjadi lah emosional-emosionaal yah sebagimana mestinya ingin kita lalui sama seperti teman yang kita lihat."	15 MEI 2026 /91-94
Self-Care: **Fisik**	WA	*"...karena tidur dengan tidur itu tubuh dan pikiran saya terasa lebih tenang. Apalagi setelah bangun, saya merasa energi saya kembali dan lebih siap melanjutkan tugas yang ada"*	17 MEI 2026 / Baris 12-15
		"karena suasaana baru membuat saya lebih rileks sehingga rasa jenuh ee karena skripsi itu sedikit berkurang jadi yang itu saya rasakan setelah jalan-jalan"	17 Mei 2026/ 18-20
		"Emmmm, klw Self-Care tidur itu pastilah setiap hari berdoa juga dan kalu jalan-jalan itu hanya beberapa kali dalam seminggu tergantung tingkat tekanan yangs aya rasakan"	17 Mei 2026/ 37-40

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	NRF	*"...saya menutupi kekurangan tidur saya yang malamnya sama menggantinya siang hari."*	14 MEI 2026 / Baris 155-157
	NR	*" Menenangkan diri."* *"Bersitirahat sejenak."*	28 April 2026/129-130
		" Eee butuh ka istirahat sebentar."	19 MEI 2026/36
		'Ya jalan-jalan atau ee tidur."	19 MEI 2026/38
Self-Care: **Emosional**	WA	*"...saya juga mencoba meyakinkan diri bahwa setiap orang itu punya proses dan waktu masing-masing dan saya juga memilih melakukan istirahat atau Self-Care ee setelah mendapati pertanyaan-pertanyaan yang. Yang membuat mental saya down seperti itu."*	WA / 17 MEI 2026 / Baris 50-56
	NRF	*"...sedangkan mental perawatan mental saya itu kayak eee Saya tidak mau bertemu dengan orang-orang kayak toxic begitu yang kayak eh sedikit -sedikit ngambek ke saya, sedikit-sedikit ada masalah saya saya menghindari itu semua untuk menjaga kesehatan mental saya agar tetap stabil mengerjakan tugas akhir."*	25 APR 2026 / Baris 249-254
	WA	*" Oke, jadi pasti membuat tertekan jika ada pertanyaan seperti itu namun eee saya itu meyakinkan diri kalau. kalau eee saya sedang mengerjakannya dan sedikit demi sedikit jadi eee tidak merasa terlalu tertinggal seperti itu."*	27 April 2026/98-102
		" Eee yang saya lakukan ee saat detik itu saya juga mencoba meyakinkan diri bahwa setiap orang itu punya proses dan waktu masing-masing dan saya juga memilih melakukan istirahat atau Self-Care ee setelah mendapati pertanyaan-pertanyaan yang.... Yang membuat mental saya down seperti itu"	17 Mei 2026/50-56
	NR	*" Tenang, mood bagus gitu."*	19 Mei 2026/20
	ASKIN	*" Oohh sangat mencegah karena itu salah satu menghibur diri dalam kesepian."*	30 APRIL 2026/59-60
		" Yahh kalau bersenja itu minimal ada kenikmatan tersendiri secara	15 MEI 2026/ 50-52

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		tidak langsung itu agak mengurangi sedikit beban-beban yang ada di fikiran."	
		" Eee mencoba menghibur diri melalui musik dan membaca buku."	15 MEI 2026/ 13-14
Self-Care: **Kognitif**	WA	*"...kembali lagi saya melakukan Self-Care ee dan juga yang paling penting itu saya mencoba menyusun kembali apa yang harus kerjakan satu persatu agar ee tidak merasa terbebani atau overthinking lagi.."*	17 MEI 2026 / Baris 69-72
		" Eemm, dengan yang saya lakukan itu eeee mencoba untuk bertahan dan pelan-pelan membangun semangat lagi bahwa sedikit lagi akan selesai S1 nya."	17 MEI 2026/99-101
	NR	*"Dari pengalaman burnout itu saya belajar memaksakan diri itu sangat-sangat tidak bagus yahh karena saya juga lebih paham menjaga kesehatan mental ku, ku atur waktu ku dan juga tidak eee terlalu menekankan diri sendiri kalau mengerjakan skripsi."*	19 MEI 2026 / Baris 134-138
		" Dengan cara ee menenangkan diri lagi."	28 APRIL 2026/140
		" Selalu berfikiran positif bilang kalau ini nanti matkul e ataupun kompren eh pasti tepat waktu jaka nanti."	19 MEI 2026/ 87-88
	ASKIN	*" Kalau menurut saya betul Self-Care itu penting karena itu adalah salah satu evaluasi diri yang bisa yang gimana dulunya, aaaa gimana kita merasakan stress solusi nya seperti ini kek pusing solusi nya seperti ini tetap berada di hal-hal positif saja."*	30 April 2026/49-52
		" Menurut saya pribadi itu sangat bermakna karena beberapa orang memiliki atau memberikan solusi kepada dirinya berbeda-beda, jadi menurut saya mendengarkan musik dan bersenja itu sangat berpengaruh pada diri saya."	30 APRIL 2026/63-67

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		" salah satu evaluasi diri yang bisa yang gimana dulunya, aaaa gimana kita merasakan stress solusi nya seperti ini kek pusing solusi nya seperti ini tetap berada di hal-hal positif saja."	30 APRIL / 50-55
		" Kalau pengalaman-pengalaman tidak diam tapi bergerak artinya kita bergerak menyelesaikan hal-hal yang penting dan begitulah."	15 MEI 2026/ 124-126
Self-Care: **Sosial**	NRF	*"...saya punya teman yang satu bimbingan dengan saya dan teman saya juga yang satu adalah my friend atau my sahabat selamanya ee Saya selalu pergi ke kosnya kayak bekerja skripsi bersama ee pergi bimbingan sama terus teman saya selalu menanyakan kapan pi selesai mi gah saya jadi itu yang membuat saya keluar dari rasa malas..."*	14 MEI 2026 / Baris 32-40
	ASKIN	*"Pulang kampung untuk bertemu, perkumpulan bersama keluarga keluarga dan membantu orang tua memiliki kesenangan tersendiri karena kewajiban sebagai anak juga."*	15 MEI 2026 / Baris 62-65
	NR	*" Yahhh kumpul dengan teman-teman atau keluarga."*	19 Mei 2026/ 16
		" Ooo biasa ku kerjakan kalau di ajak sama ku, kayak ada juga dorongan dari teman bilang kerja mi revisi mu kejar ih bulan 8 begitu. Jadi bilang ka kerjakan mi juga karena sama-sama juga temanku."	19 Mei 2026/ 73-76
Self-Care: **Spiritual**	NRF	*"...saya menjalankan salat wajib tapi setelah menjalankan salat wajib kan ada juga namanya salat Sunnah nah setelah berada dalam fase itu ada namanya berdialog nah saya memilih berdialog untuk berdiam diri setelah sholat itu rasanya kayak curhat sama Allah nah terus itu ploong karena kan sudah mengaduh ke allah..."*	14 MEI 2026 / Baris 98-105

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	WA	*" Kalau saya tidur, berdoa "*	27 April 2026 / 82
		" Emmmm, klw Self-Care tidur itu pastilah setiap hari berdoa juga"	17 MEI 2026 / 37-38
	NRF	*"...shalat seperti malam mengatur emosional di sepertiga malam itu sangat mampu eee apaa?? Me ee menjaga menstabilkan emosional sebelum nya terkadang overthinking lain segala malam setelah menyerakam semuanya kepada sang pencipta..."*	14 MEI 2026 / Baris 134-139
	NR	*"Berdoa dengan Allah minta petunjuk."*	28 APR 2026 / Baris 160
	ASKIN	*" Kayak hubungan ta dengan allah begitu.Sangat berpengaruh to"*	30 APRIL/ 91-92
		" Pulang kampung untuk bertemu, perkumpulan bersama keluarga keluarga dan membantu orang tua memiliki kesenangan tersendiri karena kewajiban sebagai anak juga."	15 Mei 2026 / 62-65

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE










CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Turnitin BAB I-BAB V.docx

ORIGINALITY REPORT

28%	27%	11%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal2.upgris.ac.id Internet Source	3%
2	journal.unj.ac.id Internet Source	2%
3	ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	2%
4	jurnalilmiah.org Internet Source	1%
5	repository.iainpare.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
7	journal.upy.ac.id Internet Source	1%
8	ejurnal.univbatam.ac.id Internet Source	1%
9	repo.stie-pembangunan.ac.id Internet Source	1%
10	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	1%
11	wikep.net Internet Source	1%
12	jalinankata.wordpress.com Internet Source	1%
13	journal.arikesi.or.id Internet Source	1%
14	docplayer.info Internet Source	1%
15	es.scribd.com Internet Source	<1%

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BIODATA PENULIS



Rohana, lahir di Kanari pada tanggal 07 Maret 2004. Anak bungsu dari dua bersaudara, pasangan Faharuddin dan Hj Sahira. Penulis tinggal di kelurahan Lanrisang Kecamatan lanrisang Kabupaten Pinrang. Penulis memulai pendidikan pertama di Paud Nurul Huda pada tahun 2009, kemudian lanjut di SDN Unggulan 178 Pinrang pada tahun 2010-2016. Lalu, melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Mattiro Sompe dan lulus pada tahun 2019, kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 10 Pinrang dan lulus pada tahun 2022. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya pada tahun 2022 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam (S1) melalui jalur SPAN-PTKIN.

Pada tahun 2025 penulis pernah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) sekaligus mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri di Desa Janggurara Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang.

Penelitian diajukan penulis sebagai tugas akhir dan syarat memperoleh gelar sarjana S1 dengan menyusun karya ilmiah atau skripsi yang berjudul **"Eksplorasi *Self-care* Mahasiswa Akhir Dalam Mengatasi *Academic Burnout* di Iain Parepare."**

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE