

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasantri adalah suatu julukan bagi mahasiswa yang dia juga berstatus sebagai santri, dalam artian mahasiswa yang sedang mencari ilmu dengan melalui pembelajaran perkuliahan dan pembelajaran pondok. Kata mahasantri itu sendiri diambil dari 2 suku kata yakni kata maha dan kata santri, menurut KBBI kata maha menanggung makna luhur dan kata santri mengandung makna seseorang yang sedang mendalami ilmu agama islam. (Astuti, Febriyarni, & Husein, 2023)

Seorang mahasantri diharuskan mampu dan pandai dalam membagi waktunya baik itu kegiatan santri itu sendiri ataupun kegiatan mahasiswanya, maka sari itu tidak mudah menjadi mahasantri, karena pada dasarnya background seorang mahasantri yang berbeda-beda, sebagian ada yang memang dari lulusan pondok pesantren, dan sebagian lainnya ada yang dari sekolah umum negeri bahkan ada juga lulusan dari sekolah menengah kejuruan, maka dari itu sebagian mahasiswa merasa culture shock terhadap lingkungan pesantren. Banyaknya kegiatan di pesantren seperti sholat berjama'ah, pengajian kitab, literasi, kegiatan setoran Al-Qur'an dan lainnya serta kegiatan pendukung lainnya seperti acara acara yang diagendakan pesantren. Selain itu, santri tahfidz yang memiliki tuntutan menghafal Al-Qur'an setiap harinya dengan jadwal setoran yang sudah ditentukan. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas kampus dan kegiatan kampus

yang diluar kelas menjadikan pergesekan waktu antar keduanya dan membuat mahasantri kurang optimis dengan kemampuan yang dimilikinya, muncul rasa terbebani sehingga menjadikan hal tersebut permasalahan dan hambatan (Aini, 2023). Dari pernyataan di atas kita dapat kita ketahui bahwa mahasantri tidak hanya mengemban akademik di perkuliahan namun di pondok juga mereka mengemban ilmu yang sama pentingnya.

Pondok pesantren adalah salah satu jenis lembaga pendidikan yang tergolong nonformal namun diakui banyak orang dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan bangsa dan negara Indonesia. Dengan seseorang mengemban dua status sekaligus yakni status sebagai mahasiswa dan sebagai santri, dalam hal ini terlihat bahwa seseorang memiliki tuntutan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya ngekost saja, maka dari itu dengan banyaknya kegiatan mahasantri tidak lepas dari kata stress dan lelah.

Dengan tanggung jawab yang besar seseorang mengembannya 2 status disaat yang bersamaan membuat kebanyakan dari mahasantri itu sendiri merasa lelah dengan proses akademik baik itu akademik di perkuliahannya ataupun akademik di pesantrenya dengan tuntutannya masing-masing. Mahasantri cenderung harus bisa membagi waktu dan tugas tugasnya yang diemban dari dua aktivitasnya yang menjadi tanggung jawabnya, hal ini yang menyebabkan mahasantri mengabdikan waktu, tenaga, energi, maupun pikirannya bekerja dua kali lipat lebih banyak di banding menjadi mahasiswa saja atau ngekost, sehingga karena banyaknya tuntutan pada diri mahasantri itu sendiri ataupun bahkan dari

luar membuat timbulnya kelelahan dan berakibat sikap malas dalam mengerjakan sesuatu, tidak semangat dan lain lainnya.

Dari permasalahan tersebut dapat kita ambil pernyataan bahwa seorang mahasiswa dengan tuntutan yang banyak bisa berakibat memiliki kecenderungan terhadap *academic burnout* yang dirasakan oleh kejiwaannya. Dimana *academic burnout* adalah kondisi ketika mahasiswa merasa kewalahan secara emosional dan mental, kehilangan minat pada studi, serta memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan akademik mereka sendiri, yang merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang umum dialami mahasiswa selama proses pembelajaran. Tekanan ini bermanifestasi dalam beberapa cara, termasuk kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasakan rendah diri (Gungor, 2019).

Pada masa peralihan jenjang ini mengakibatkan persoalan mahasiswa yang kurang dalam mengadaptasi diri dengan situasi dan kondisi yang baru, salah satu faktornya seperti minimnya dukungan dari orang terdekat dan minimnya motivasi dalam diri sendiri sehingga permasalahan ini dapat berdampak pada kualitas akademik mahasiswa itu sendiri walaupun terhadang dalam konteks mahasiswa itu sendiri ada beberapa yang sudah berpengalaman dalam status santrinya namun berbeda tuntutan di setiap tingkatannya. Oleh sebab itu, mahasiswa yang belum mampu mengatasi permasalahan selama perkuliahan mudah mengalami *academic burnout* (Nur Rahmawati, Latifah, & Saidatun, 2023). *Academic burnout* ini mengacu kepada stress, beban atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan dari tuntutan dan proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu sehingga muncul

kondisi kelelahan dalam emosional, mengarah pada depersonalisasi, dan juga perasaan yang menunjukkan prestasi diri yang cenderung rendah (Orpina & Prahara, 2019).

Fenomena yang banyak ditemukan mengenai *burnout* yakni terjadinya peran ganda terhadap mahasiswa yakni menempuh pendidikan tinggi dan berstatus aktif sebagai santri. Tingkat *academic burnout* berbeda-beda seperti yang dijelaskan dalam data dari J. Lee dan Rad yakni di daerah China mendapati 86,6% mahasiswa alami stress akademik sehingga menimbulkan *academic burnout*. Di daerah Iran mahasiswa dengan *academic burnout* terdapat 76,8% kemudian stress akademik terdapat 71,7% mahasiswa kedokteran, penyebabnya yakni rasa khawatir mengenai masa depan hidupnya, ketidak mampuannya dalam melakukan teknis medis serta harapan atau tuntutan yang besar dari keluarga. Di benua Eropa, terdapat 1.702 mahasiswa keperawatan alami *academic burnout*, bahwasannya mahasiswa merasa kurang mampu dalam menuntaskan tugas mahasiswa dan lebih cenderung untuk berhenti bekerja. Di Serbia pada mahasiswa Ilmu Manajerial alami *academic burnout* sebanyak 54,4%. Dalam Penelitian yang serupa juga dilakukan di Indonesia terhadap mahasiswa, hal ini menunjukkan fenomena yang sama, yakni pada Institut Teknologi Bandung (ITB), Wakil Rektor Senior ITB Prof. Adang Surahman mengatakan bahwa rata-rata sekitar 10 persen mahasiswa di ITB dari setiap angkatan atau dua persen di setiap tahunnya alami drop out karena persoalan akademik. Maka dari itu untuk mengatasi hal tersebut KM-ITB melakukan bimbingan konseling terhadap mereka yang terancam dropout. Kemudian dari hasil dari observasi data bidang akademik Universitas

PGRI Kanjuruhan Malang, terdata bahwa terdapat mahasiswa dropout TA 2017/2018 ganjil sebanyak 117 mahasiswa, 2017/2018 genap sebanyak 159 mahasiswa, dan 2018/2019 ganjil sebanyak 231 mahasiswa. Memuncaknya angka drop out terhadap mahasiswa di perguruan tinggi yang disebabkan oleh persoalan akademik. Persoalan akademik yang tidak segera diselesaikan akan berpotensi lebih dan dapat memunculkan stres yang berkepanjangan dengan sebab mahasiswa mengalami *academic burnout* (Permatasari, Latifah, & Pambudi, 2021).

Dalam era globalisasi dan kompetisi yang semakin ketat, tuntutan akademik terhadap mahasiswa semakin meningkat, termasuk di lingkungan pondok pesantren. Mahasantri di Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang baik, tetapi juga harus menjalankan berbagai kegiatan keagamaan dan sosial. Kombinasi dari tekanan akademik yang tinggi, kewajiban keagamaan, dan harapan masyarakat sering kali menyebabkan mahasantri mengalami *academic burnout*.

Fenomena yang terjadi pada mahasantri di pondok pesantren Al-Musyahadah RCI dengan ditandai adanya 4 indikator dari *burnout* menurut Baron & Greenberg: Kelelahan fisik, Kelelahan emosional, Kelelahan mental dan rendahnya penghargaan diri. Kelelahan fisik (*physical exhaustion*), adalah kondisi saat energi seseorang terkuras habis akibat rasa lelah yang berkepanjangan. Ini bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan keadaan yang menyebabkan berbagai ketidaknyamanan fisik seperti pusing, mual, insomnia (sulit tidur), dan perubahan

nafsu makan. Dampaknya, kondisi ini bisa mengurangi semangat belajar dan bahkan menyebabkan seseorang merasa sakit meskipun tidak ada penyakit fisik yang jelas. Terkadang, ada juga kelainan fisik yang muncul akibat kelelahan ekstrem ini. Singkatnya, kelelahan fisik adalah saat tubuh Anda kehabisan tenaga, yang berujung pada gejala fisik yang mengganggu dan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari, termasuk belajar. Kemudian kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), adalah salah satu tanda utama *burnout*, di mana seseorang mulai merasakan penurunan drastis pada emosi, perhatian, kepercayaan, minat, dan antusiasme. Mereka yang mengalami kelelahan emosional biasanya merasa hidupnya hampa, sangat lelah, dan tidak sanggup lagi melanjutkan pekerjaan atau aktivitas mereka. Ini seperti baterai emosional yang benar-benar habis, membuat Anda merasa kosong dan tidak termotivasi. Kelelahan mental (*mental exhaustion*), terjadi saat kita terus-menerus mengerjakan tugas-tugas yang sangat sulit dan membutuhkan banyak pemrosesan informasi, atau ketika kita melakukan suatu hal dalam jangka waktu yang sangat lama. Jadi kelelahan mental adalah ketika otak kita terlalu banyak bekerja dan akhirnya merasa lelah, seperti otot yang terlalu sering dilatih. Ini bisa terjadi saat Anda harus fokus pada masalah rumit atau ketika Anda terus-menerus mengerjakan sesuatu tanpa henti. Rendahnya penghargaan diri (*low of personal accomplishment*), adalah kondisi di mana seseorang merasa kurang mampu atau tidak berharga, sering kali muncul akibat kurangnya aktualisasi diri, motivasi kerja yang rendah, serta penurunan rasa percaya diri. Keadaan ini seringkali tercermin dari rendahnya prestasi yang berhasil dicapai, karena individu yang merasa tidak berharga cenderung memiliki dorongan dan

keyakinan yang minim untuk berusaha lebih baik.

Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kualitas dari masing-masing individu mahasantri. Namun, jika masalah *academic burnout* ini tidak ditangani dengan baik, akan berdampak dalam proses belajar dan daya kembang pribadi mahasantri. Oleh sebab itu, diperlukan terapi yang efektif untuk membantu mahasantri mengatasi tekanan tersebut. Salah satu metode terapi yang bisa diimplementasikan adalah teknik relaksasi afirmatif.

Teknik relaksasi afirmatif sebuah metode terapi, yang mampu menghadirkan ketenangan bagi kondisi fisik maupun psikologis. Ini terjadi berkat pelepasan hormon anti-stres dalam tubuh, yang secara efektif menimbulkan perasaan rileks dan turut membentuk respons emosional yang positif (Aji & Rizkasari, 2021).

Teknik relaksasi afirmatif mencakup berbagai praktik yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, seperti pernapasan dalam, afirmasi positif, fokus mental, relaksasi otot, dan pengulangan serta konsistensi. Metode pernapasan dalam berfungsi untuk menurunkan ketegangan fisik dan mental, yang dapat menstabilkan detak jantung dan meningkatkan oksigenasi tubuh. Afirmasi positif membantu mahasantri membangun kepercayaan diri dan mengatasi pikiran negatif yang sering muncul akibat tekanan akademik. Fokus mental memungkinkan mereka untuk mengalihkan perhatian dari stres, sedangkan relaksasi otot dapat mengurangi

ketegangan fisik yang sering kali terkait dengan stres mental.

Teknik relaksasi afirmasi positif mampu menghasilkan ketenangan fisik dan psikologis berkat pelepasan hormon anti-stres, yang kemudian menciptakan rasa rileks serta memicu respons emosi positif. Teknik ini juga memengaruhi sistem saraf parasimpatis dan simpatis, mendorong sekresi hormon endorfin yang efektif mengurangi tekanan darah dan meredakan ketegangan tubuh. (Aji & Rizkasari, 2021).

Teknik Relaksasi Afirmasi adalah teknik yang menggabungkan 2 teknik sekaligus yakni antara teknik nafas dalam dan teknik afirmasi yang berlandaskan dari teori Respon Relaksasi Benson. (Aryani, n.d.)

Pada penerapan teknik relaksasi afirmatif ini merupakan alat dari terapi CBT yang merupakan sebuah modalitas intervensi yang secara efektif menggabungkan prinsip-prinsip fundamental dari Teori Kognitif dan Teori Perilaku, menjadikannya alat yang relevan dalam kerangka Terapi Kognitif Perilaku (CBT). Dari perspektif Teori Kognitif, yang berpandangan bahwa pikiran dan interpretasi individu memengaruhi emosi serta perilaku, relaksasi afirmatif berfungsi sebagai mekanisme restrukturisasi kognitif. Konsep utamanya adalah penggunaan afirmasi positif seperti pernyataan verbal yang diulang secara sistematis, untuk menggantikan pola pikir maladaptif. Tujuannya adalah untuk secara progresif memodifikasi skema kognitif disfungsional, sehingga meningkatkan efikasi diri dan harga diri yang seringkali menurun pada kondisi *academic burnout*. Fungsi ini terealisasi melalui internalisasi keyakinan yang

memberdayakan, memprogram ulang pikiran untuk merespons tantangan dengan lebih adaptif.

Sementara itu, dari landasan Teori Perilaku, yang menitikberatkan pada bagaimana perilaku dan respons emosional dipelajari melalui pengondisian, relaksasi afirmatif mengaplikasikan prinsip ini melalui komponen relaksasi fisiologis. Teknik pernapasan dalam, relaksasi otot, atau visualisasi yang diajarkan bertujuan untuk secara sengaja memicu respons relaksasi dalam sistem saraf otonom, yang merupakan kebalikan dari respons stres. Tujuan dari aspek perilaku ini adalah mereduksi ketegangan fisik dan fisiologis, menciptakan pengondisian emosi positif dengan mengasosiasikan keadaan tenang dengan pikiran-pikiran positif, serta memfasilitasi munculnya perilaku adaptif. Dengan demikian, relaksasi afirmatif dalam kerangka CBT tidak hanya meredakan gejala fisik *burnout*, tetapi juga secara holistik mengatasi akar penyebabnya dengan merekonstruksi pola pikir dan mengondisikan respons emosional yang lebih sehat.

Dari fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Musyahadah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Teknik Relaksasi Afirmatif dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan *Academic Burnout* Mahasantri ” yang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* di kalangan mahasantri di Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI. Melalui teori kualitatif yang melibatkan wawancara dengan mahasantri, dewan santri dan pembimbing, diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai

penerapan teknik relaksasi afirmatif ini serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan akademik mahasantri.

Research gap yang menonjol dari penelitian ini adalah kurangnya eksplorasi mendalam terhadap "teknik relaksasi afirmatif" itu sendiri, terutama saat dikombinasikan dengan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan diterapkan pada populasi mahasantri yang khas. Tinjauan pustaka yang mendalam menunjukkan bahwa belum ada studi yang secara spesifik menguji integrasi kedua pendekatan ini dalam konteks unik mahasantri di pondok pesantren. Ketiadaan penelitian serupa ini membuka peluang besar bagi penelitian saya untuk mengisi kekosongan tersebut, memberikan pemahaman baru tentang efektivitas kombinasi intervensi ini dalam mengatasi academic burnout pada kelompok santri dengan karakteristik dan tantangan yang spesifik.

Novelty (kebaruan) penelitian ini terletak pada pendekatan intervensi yang unik dan fokus pada populasi target yang spesifik. Secara metodologis, penelitian ini menghadirkan kebaruan melalui pengujian efektivitas penggabungan "Teknik Relaksasi Afirmatif" dengan "Terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT)" untuk mengatasi academic burnout. Meskipun relaksasi dan CBT merupakan teknik yang sudah dikenal, kombinasi spesifik keduanya sebagai satu intervensi terpadu untuk masalah ini belum banyak dieksplorasi. Selain itu, kebaruan penelitian juga diperkuat oleh fokusnya pada populasi "Mahasantri" yang memiliki karakteristik dan tantangan unik akibat tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri.

Diharapkan temuan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada

para pimpinan, pengelola pondok pesantren dan pembimbing untuk mengintegrasikan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam program mereka. Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola emosional, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai hasil akademis yang lebih baik. Penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi *academic burnout*, sehingga mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI dapat lebih siap menghadapi tantangan pendidikan di era modern.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana proses pelaksanaan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI?
2. Bagaimana kondisi mahasiswa setelah melakukan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses pelaksanaan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI.
2. Mengetahui kondisi mahasiswa setelah melakukan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI.

D. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang ingin kami capai melalui penelitian yang kami lakukan adalah sebagai berikut:

1. Secara Akademis

- a. Penelitian, yang merupakan salah satu syarat penyelesaian studi strata satu (S1) di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung. Dengan menyelesaikan penelitian ini, peneliti dapat memperoleh gelar sarjana dan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi atau terjun ke dunia kerja.
- b. Kontribusi pada keilmuan dakwah dan Bimbingan dan Konseling Islam: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman dan kajian keilmuan di bidang Dakwah, khususnya bidang konseling Islam. Dengan mengangkat topik terapi perilaku kognitif (CBT), hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang terapi melalui teknik relaksasi afirmatif yang dikombinasikan dengan CBT untuk mengurangi kelelahan akademik pada mahasiswa. Lebih jauh, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya tentang topik yang sama atau terkait di bidang konseling Islami.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pembimbing pondok: Memperkuat pengetahuan dan pemahaman tentang teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan

academic burnout mahasiswa Al Musyahadah RCI dan Meningkatkan keterampilan dalam memberikan terapi kepada mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI.

- b. Bagi santri Al musyahadah RCI: Memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya terapi dengan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa Al Musyahadah RCI.
- c. Bagi Peneliti: Meningkatkan pemahaman pribadi tentang CBT dengan teknik relaksasi afirmatif dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa Al Musyahadah RCI dapat berpengaruh kepada kesehatan mental mahasiswa, dan berkontribusi pada literatur penelitian yang ada serta mengembangkan keterampilan penelitian, analisis data, dan kemampuan untuk melakukan penelitian independen.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

a. Teori Kognitif

Teori-teori kognitif telah dikemukakan oleh berbagai ahli, yang memberikan landasan penting dalam memahami proses pembelajaran dan perkembangan kognitif individu, diantaranya ada Jean Piaget, Kurt Lewin, Jerome Bruner, dll (Khosan, 2024).

Istilah kognitif berasal dari kata Latin "cognition", terjemahan dari kata Yunani "gnosis", dan berarti pengetahuan. Menurut Kazdin, istilah kognitif

berasal dari kata Latin "cognare", yang berarti mengetahui (to know or to be known). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "kognitif" berarti segala sesuatu yang berhubungan atau menyangkut kognisi dan didasarkan pada pengetahuan faktual empiris (Wasono, 2022).

Proses kognitif seseorang membutuhkan kemampuan kognitif tertentu. Kemampuan kognitif didefinisikan sebagai keterampilan dan kecerdasan dalam hal persepsi, pembelajaran, memori, pemahaman, kewaspadaan, refleksi, penilaian, dan bahasa. Demikian, berdasarkan penjelasan tersebut ranah kognitif dapat terbagi menjadi enam aspek, yaitu: 1) Pengetahuan atau hafalan atau ingatan (knowledge), 2) pemahaman (comprehension), 3) penerapan (application), 4) analisis (analysis), 5) sintesis (syntesis), 6) dan penilaian atau penghargaan atau evaluasi (evaluation). Seiring berkembangnya zaman, istilah kognitif kini menjadi populer di dalam wilayah kajian psikologi sebagai salah satu pendekatan, aliran, dan perspektif yang paling kuat, dan disebut sebagai psikologi kognitif (Wasono, 2022).

b. Teori Behaviour

Colledge dalam jurnal Nurihsan & others (2021) menjelaskan John Watson (1878-1958) dianggap sebagai pendiri behaviorism. Baginya 'pokok bahasan psikologi manusia adalah perilaku manusia.

Teori behavioral adalah teori komprehensif yang didasarkan pada eksperimen yang menggambarkan prinsip dan hukum dalam studi perilaku manusia. Penekanan utamanya adalah pada peran kondisi lingkungan dalam perolehan dan pembentukan bentuk-bentuk perilaku tertentu. Dalam bentuknya

yang paling mendasar, model perilaku menyatakan bahwa tindakan manusia disebabkan oleh dua faktor utama: kekuatan biologis seperti rasa lapar dan dorongan seksual, dan riwayat pembelajaran individu. Meskipun konsep-konsep seperti pikiran dan kehendak tidak difokuskan, perbedaan yang berkembang dibuat antara pendekatan stimulus-respons dan pendekatan yang memungkinkan untuk variabel mediasi kognitif. Corey Nurihsan & others (2021) dalam menjelaskan bahwa behaviorisme adalah pandangan ilmiah tentang perilaku manusia. Pendekatan behavioris tidak secara langsung menjelaskan beberapa asumsi filosofis tentang manusia. Diyakini bahwa setiap orang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia dibentuk dan dikendalikan oleh lingkungan sosial-budayanya. Manusia mempelajari tingkah lakunya, pada pendekatan behavioristik terdapat beberapa pendapat ahli yang memandang hakikat manusia.

Skinner berpendapat bahwa manusia seperti sebuah mesin yang memiliki system kerja yang kompleks dengan cara yang teratur. Skinner meyakini juga bahwa individu memiliki kemampuan menyeleksi, mempersepsi, mendiskriminasi, mengevaluasi, mengubah dan bertanggung jawab terhadap tingkah laku. John Watson berpendapat bahwa lingkungan adalah arsitek utama keberadaan manusia. Misalnya, sebagai orang tua, Anda dapat membentuk anak Anda sesuai keinginan. Watson menolak konsep individu sebagai agen bebas yang mampu membentuk takdirnya sendiri (Nurihsan & others, 2021).

Oleh karena itu, behaviorisme adalah pendekatan yang berfokus pada bagaimana individu belajar dan kondisi yang menentukan perilaku individu (Nurihsan & others, 2021).

c. CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dipelopori oleh Aaron T. Beck seorang psikiater dan profesor di University of Pennsylvania. Ia dianggap sebagai pendiri CBT setelah mengembangkan dan mengimplementasikan terapi ini pada awal tahun 1960-an. Teori ini telah berkembang menjadi terapi yang sangat efektif dan banyak diterima dalam psikologi klinis.

Berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, terapi perilaku kognitif (CBT) bertujuan dapat membantu orang mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang bisa memengaruhi emosi dan perilaku mereka. CBT berasumsi bahwa pikiran kita berkontribusi secara signifikan terhadap emosi dan perilaku kita. Pikiran dapat berupa keyakinan, interpretasi, atau asumsi tentang diri kita sendiri, orang lain, dan dunia.

Dalam strategi intervensinya CBT menggunakan teknik yang beragam untuk membantu individu mengenali dan menantang pikiran negatif. Ini mencakup pengidentifikasian distorsi kognitif, latihan perilaku, dan pengembangan keterampilan coping. CBT, sebelumnya dikenal sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), adalah psikoterapi direktif aktif yang komprehensif dan berbasis empiris yang berfokus pada penyelesaian masalah emosional dan perilaku serta membimbing individu menuju kehidupan yang lebih bahagia dan lebih bermakna (memuaskan). Menurut Guindon konseling Cognitive

Behavior merupakan terapi yang dianggap terbukti efektif dalam mengintervensi dan mengatasi masalah harga diri pada individu sepanjang rentang hidup. Asumsi dasar konseling perilaku kognitif adalah bahwa perilaku individu yang tampak sebagai perilaku terbuka dipengaruhi oleh proses kognitif. CBT adalah metode yang menggabungkan terapi pikiran-tubuh dan perilaku dan bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis dan pemikiran terdistorsi dengan memahami bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku diintegrasikan ke dalam masalah yang dihadapi (Saphira & others, 2020).

Teori CBT juga dapat memberikan kerangka kerja yang berharga untuk memahami dan mengatasi kelelahan akademis. Y. Zhang, Gan, dan Cham mendefinisikannya sebagai perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan belajar (*exhaustion*), tidak peduli dengan tugas akademik (*cynicism*) dan merasa tidak kompeten (*reduce efficacy*) (Gungor, 2019). Dengan fokus pada identifikasi dan pengubahan pikiran negatif, pengembangan keterampilan koping, dan peningkatan kesejahteraan emosional, CBT dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Terapi ini bukan hanya memberikan strategi untuk mengurangi *burnout* tetapi juga membekali mahasiswa dengan alat yang dapat mereka gunakan sepanjang hidup mereka untuk menghadapi stres dan tantangan lainnya. Integrasi prinsip-prinsip CBT dalam pendidikan dapat berkontribusi pada lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif. CBT dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi. Terapi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan *burnout* tetapi juga pada pengembangan strategi yang dapat membantu mahasiswa untuk

mencapai keberhasilan akademik yang lebih baik dan keseimbangan emosional yang lebih sehat.

d. Teknik Relaksasi Afirmatif

Menurut Rahmawati relaksasi afirmasi merupakan kombinasi dua teknik: relaksasi melalui napas dalam dan penggunaan kalimat-kalimat positif yang sederhana (Rahmawati, Saidatun, & et al, 2023). Menurut para peneliti yang mempelajari teknik relaksasi afirmatif, sangat mungkin kalimat-kalimat positif yang dirumuskan siswa melalui kesadaran diri akan terserap dan diingat dalam situasi atau kondisi tertentu. Hal ini juga diperlukan untuk dukungan motivasi internal, agar siswa yakin akan potensi dirinya dan mampu menyelesaikan tugas serta tanggung jawab dengan sukses.

Teknik relaksasi afirmatif, yang bertujuan untuk memperbaiki pola pikir dan meningkatkan kesejahteraan mental, sangat relevan dalam konteks CBT maka dari itu teknik relaksasi afirmatif merupakan akar dari penerapan terapi CBT, dilihat dari terapi Kognitif-Behavioral (CBT) merupakan terapi psikoterapi yang berfokus dan bertujuan juga pada interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam penerapan terapi CBT dengan teknik relaksasi afirmatif sebagai alat terapi kita bisa mewujudkan tujuan yang sama yakni pada teori kognitif dan teori perilaku menawarkan kerangka yang kuat untuk menganalisis teknik relaksasi afirmasi positif. Dengan penekanan pada perubahan pola pikir negatif, peningkatan kesadaran diri, dan pengurangan distorsi kognitif, CBT mendukung penggunaan afirmasi positif sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental. Integrasi teknik ini dalam terapi tidak hanya memperkuat proses penyembuhan tetapi juga

membantu mahasiswa dalam mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan positif sehingga dapat memperkuat kesehatan mental mahasiswa agar menjadikan mereka lebih resilient dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi afirmasi positif dapat diintegrasikan secara efektif dalam terapi CBT untuk mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Tujuan dari teknik relaksasi afirmatif adalah memberikan dampak psikologis dan fisik berupa ketenangan yang disebabkan oleh adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dalam diri individu, membentuk respon emosi positif dan berperilaku sesuai harapan (Irfan Sofyan Ali Imron, 2021).

Menurut Corey 1988 pada Irfan Sofyan Ali Imron tahun 2021 kognitif-behavior berfokus pada tujuan individu untuk memperoleh perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, dan memperkuatnya dengan perilaku yang dilakukan individu tersebut. Berkat hasil teknik relaksasi afirmatif, yang dikombinasikan dengan teori perilaku kognitif, subjek secara bertahap mampu memahami dirinya sendiri dan secara efektif mengubah perilaku yang diinginkan.

e. Burnout Academic

Academic burnout adalah merupakan suatu kondisi dimana psikologis seseorang dapat berubah sewaktu-waktu dan dapat dialami oleh siapa saja terutama mahasiswa yang belajar dalam lingkungan yang penuh tuntutan dan tekanan, dengan rasa lelah yang berlebihan serta perasaan tidak peduli terhadap kegiatan akademik dan tidak kompeten sehingga berdampak pada menurunnya prestasi

akademik. (Nur Rahmawati et al., 2023). Keadaan *burnout* tidak hanya dialami oleh para pekerja saja namun keadaan seseorang yang memicu adanya *burnout* juga dapat permasalahan ini seperti halnya mahasiswa yang menanggung beban dua status dalam waktu yang bersamaan dengan masing-masing tuntutan dan aktivitasnya.

Dimensi dari *academic burnout* itu sendiri yakni pertama kelelahan emosional yang menunjukkan kehabisan energi emosional dan psikologis yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, kemudian kedua depersonalisasi menunjukkan sikap negatif dan sinis terhadap pekerjaan akademik dan interaksi sosial, mahasiswa merasa terasing dari pengalaman belajar dan terakhir perasaan diri yang rendah menunjukkan rasa kurang percaya diri dan rendahnya harga diri yang berhubungan dengan prestasi akademik (Orpina & Prahara, 2019).

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan seorang mahasiswa yang memiliki peran ganda: mahasiswa dan santri. (Aini, 2023). Istilah Mahasiswa juga dapat diartikan sebagai mahasiswa yang bermukim di perguruan tinggi Islam dan belajar untuk mengembangkan potensinya di luar kelas. Mahasiswa pun melakukan hal yang sama seperti mahasiswa pada umumnya yakni berkegiatan akademik dan non akademik seperti organisasi namun yang menjadi perbedaan antara keduanya bertambah kewajiban dengan sebab label santri yang bertempat tinggal di asrama atau pondok yang tak jauh dari peraturan, target dan kegiatan mengenai agamanya lebih dalam (Maulana, 2022).

2. Kerangka Konseptual

Teknik relaksasi afirmatif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi kelehan-kelelahan, kecemasan dan meningkatkan keseimbangan mental juga emosional. Dalam teknik relaksasi afirmatif ini merupakan alat dari penerapan Terapi CBT yang dibangun dari adanya teori Cognitive dan teori Behaviour hal ini bisa dilihat dengan konsep utama dari CBT yang berfokus pada perubahan pikiran, perasaan, perilaku tidak baik menjadi baik, proses kognisi yakni cara berpikir dalam memproses informasi dan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Sehingga keselarasan CBT dengan menggunakan alat teknik relaksasi afirmatif dengan mengetahui proses dan hasil setelah pelaksanaan, untuk membantu mengatasi *academic burnout* yang dialami mahasiswa

Pada pandangan psikologi kognitif fokus membahas proses mental yang berlangsung dipikiran seseorang, yakni mengenai bagaimana seseorang berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan (Wasono, 2022).

Behavioristik menekankan penggunaan metode yang objektif, mekanistik, dan materialistik untuk mengubah perilaku klien. Fokus utama dari konseling behavioristik adalah perubahan perilaku melalui interaksi langsung dengan lingkungan (Hamruni, Sayyad, Zaskia, & Putri, 2021).

Dasar dari teori cognitive behavior adalah pikiran manusia, yang terbentuk dalam serangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berhubungan yang

membentuk jaringan di otak manusia. Proses kognitif merupakan salah satu faktor penentu dalam menjelaskan pikiran, tindakan, dan emosi manusia. (SHELEMO, 2023).

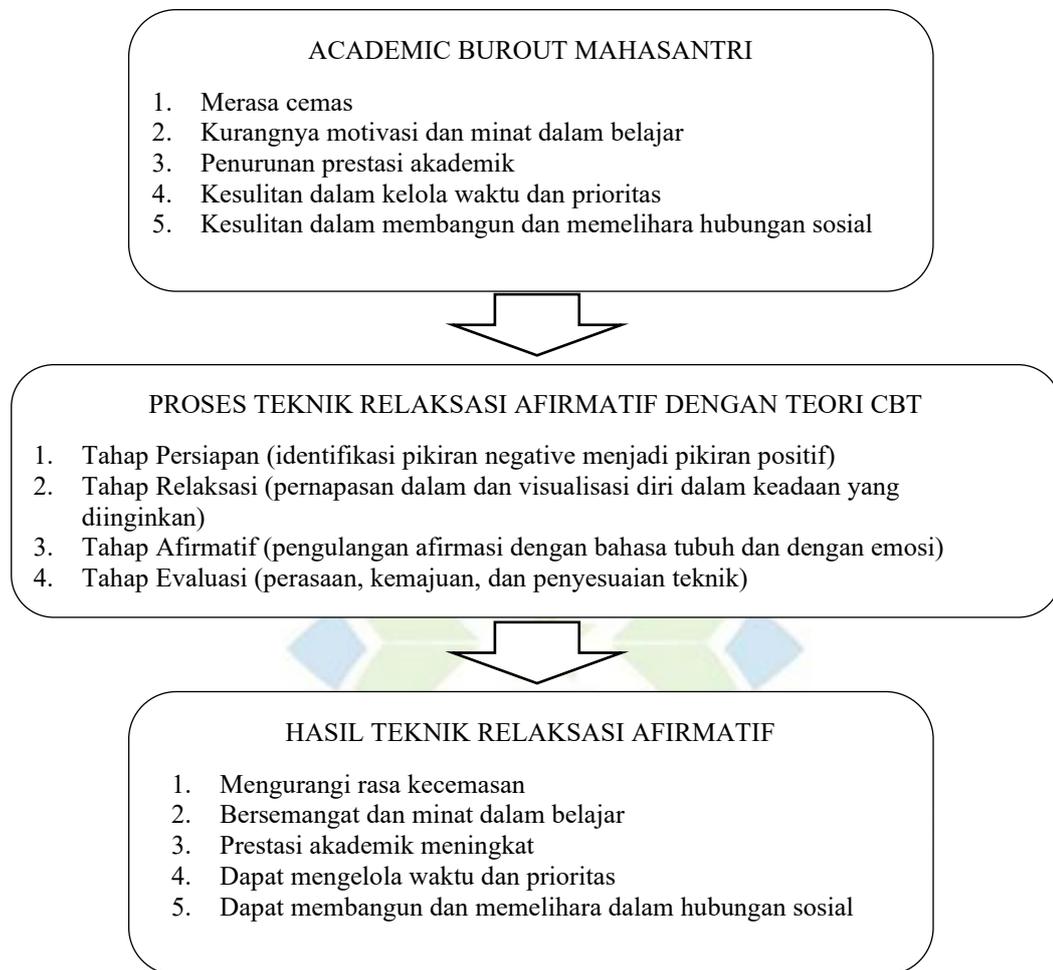
Pondok pesantren Al-musyadah RCI melakukan teknik ini untuk menyalurkan kehidupan para santrinya yang sedang menjalankan 2 peran, dengan menggunakan teknik relaksasi afirmatif antara lain tahapannya yakni pertama tahap persiapan (identifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif), kedua tahap relaksasi (pernapasan dalam dan visualisasi diri dalam keadaan yang diinginkan), ketiga tahap afirmatif (pengulangan afirmasi dengan bahasa tubuh dan dengan emosi) dan terakhir tahap evaluasi (perasaan, kemajuan dan penyesuaian teknik). Tahap-tahap tersebut bertujuan untuk menurunkan dan menghilangkan burnout academic mahasiswa.

Konsep academic burnout yakni kondisi seseorang dimana mereka merasa kelelahan fisik, emosional dan mental akibat tekanan dan stress yang berlebihan dalam lingkungan akademik mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang dalam jenjang pendidikan di kampus dan di pondok pesantren. Banyak sekali tekanan yang terjadi pada mahasiswa terutama harapan keluarga dan masyarakat, mahasiswa dapat mengembangkan diri menjadi individu yang beriman, berilmu dan berakhlak mulia, dengan tujuan bisa menjadi *agent of change* yang dapat mempengaruhi masyarakat dan membawa perubahan positif. Namun dengan banyaknya pemenuhan ekspektasi membuat mahasiswa merasa memiliki tekanan tersendiri sehingga menyebabkan stress dan burnout terutama dalam akademiknya. Banyak dari mahasiswa yang mengalami academic burnout diantara indikatornya

yakni Merasa cemas, kurangnya motivasi dan minat dalam belajar, perasaan tidak mampu dan tidak kompeten, penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam mengelola waktu dan prioritas, dan kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial.

Hal ini yang menjadi topik permasalahan yang ada pada objek penelitian dan menjadi fokus permasalahan yang akan di analisis perubahannya. Teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT sebagai alat atau cara untuk penanganan pada suatu permasalahan yang ada pada objek penelitian sehingga perubahan dapat terealisasi, dan mengimplementasikan nilai-nilai dari tujuan adanya teknik relaksasi afirmatif dalam CBT dengan hasil yang sesuai baik secara signifikan ataupun tidak dari hal-hal yang menjadi penghambat pembelajaran dan kesejahteraan hidupnya, antaranya seperti mengurangi rasa kecemasan, menjadi bersemangat dan minat dalam belajar, merasa bisa dan mampu serta kompeten, prestasi akademik meningkat, dapat mengelola waktu dan prioritas, dapat membangun dan memelihara dalam hubungan sosial.

Hal tersebut dapat diatasi dengan beberapa tahapan terapi CBT dengan menggunakan alat relaksasi afirmatif dalam pelaksanaannya anataralain: Tahap persiapan (identifikasi pikiran negative menjadi pikiran positif), tahap relaksasi (pernapasan dalam dan visualisasi diri dalam keadaan yang diinginkan), tahap afirmatif (pengulangan afirmasi dengan bahasa tubuh dan dengan emosi), tahap evaluasi (perasaan, kemajuan, dan penyesuaian teknik).



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih yaitu pondok pesantren Al Musyahadah RCI Jl manisi NO 38 A RT 01 RW 09 Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung. Lokasi ini dipilih karena beberapa alasan, diantaranya:

- a. Relevan dengan tema penelitian mengenai teori CBT dengan permasalahan dan penanganan menggunakan kegiatan relaksasi afirmatif yang dilakukan oleh pondok pesantren Al Musyahadah RCI.
- b. Lokasi pondok pesantren yang berada di Bandung mudah diakses oleh peneliti dan memungkinkan interaksi dengan pimpinan dan mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI.
- c. Santri dan pimpinan di pondok pesantren dapat menginformasikan gambaran yang lebih jelas tentang teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT Islami sehingga penelitian di pondok pesantren Al Musyahadah RCI juga memungkinkan pemahaman yang lebih sesuai tentang kondisi mental akibat *academic burnout* melalui kegiatan terapi relaksasi afirmatif.

2. Paradigma dan Teori

Berdasarkan permasalahan yang akan diangkat, maka paradigma penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan paradigma konstruktif dengan teori kualitatif.

Menurut Patton, peneliti konstruktivis mempelajari realitas yang dibangun individu dan implikasi konstruksi tersebut bagi kehidupan mereka bersama orang lain. Dalam konstruktivisme, setiap individu memiliki pengalaman yang unik. Oleh karena itu, penelitian yang mengadopsi strategi ini menunjukkan bahwa pandangan setiap individu terhadap dunia adalah valid dan pandangan ini harus dihormati.

Paradigma konstruktivis memiliki beberapa kriteria yang membedakannya dengan paradigma lain, yaitu ontologi, epistemologi, dan metodologi. Secara ontologis, paradigma konstruktivis melihat realitas sebagai sesuatu yang ada, namun realitas bersifat jamak dan maknanya berbeda bagi setiap orang. Dalam epistemologi, peneliti menggunakan terapi subjektif karena dengan cara tersebut peneliti dapat menggambarkan konstruksi makna yang dilakukan oleh individu; dalam metodologi, paradigma ini menggunakan berbagai jenis konstruksi dan menggabungkannya menjadi suatu konsensus. Proses ini melibatkan dua aspek, yaitu hermeneutika dan dialektika. Hermeneutika merupakan kegiatan menghubungkan teks, percakapan, tulisan, atau gambar. Sedangkan dialektika merupakan penggunaan dialog sebagai teori, sehingga subjek yang diteliti dapat menguji pemikirannya dan membandingkannya dengan cara berpikir peneliti. Dengan cara tersebut, keselarasan antara komunikasi dan interaksi dapat tercapai secara optimal (Habibi, 2019).

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi kualitatif. Menurut Mardawani, pendekatan kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang masalah atau fenomena sosial pada manusia dan perilakunya, melalui penerapan tradisi metodologi penelitian tertentu. Menurut Taylor dan Bogdan, penelitian kualitatif melibatkan tahapan penelitian yang menghasilkan data deskriptif, berupa teks tertulis atau lisan, dari partisipan penelitian dan melalui pengamatan terhadap perilaku yang diamati (LESTARI & LESTARI, 2023).

3. Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif merupakan teori penelitian yang bertujuan untuk menguraikan fakta-fakta tentang suatu fenomena secara sistematis. Dalam penelitian deskriptif, peneliti mencari informasi yang akurat dan faktual, mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, mengumpulkan data yang relevan, menganalisisnya, dan akhirnya menyusun uraian yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti. Metode deskriptif lebih berfokus pada penggambaran fenomena daripada menjelaskan hubungan sebab akibat atau membuat generalisasi.

Menurut Ahmad Saeful Muhtadi dan Agus Ahmad Safei (Heriyandi HRP, 2022) ciri penting dari metode deskriptif adalah bertujuan untuk memecahkan masalah konkret yang timbul pada saat itu juga dan mengumpulkan informasi atau data untuk disusun, dideskripsikan, dan dianalisis. Penelitian dengan metode ini biasanya bebas dari hipotesis.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Dalam penelitian ini, digunakan jenis data kualitatif yang berupa jawaban dari pertanyaan penelitian yang diajukan melalui wawancara, dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditentukan. Jenis data yang akan diteliti meliputi data mengenai:

- 1) Proses teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT Islami dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI

- 2) Hasil dari melakukan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT Islami dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI.

b. Sumber Data

Sumber data dari penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Data primer ialah merupakan data utama yang menjadi dasar dalam menganalisis suatu penelitian. Data tersebut diperoleh langsung dari sumbernya dan terkait dengan permasalahan yang ada. Data primer penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa di pondok pesantren Al Musyahadah. Data yang terkait dengan lokasi penelitian juga diperoleh, khususnya melalui wawancara dengan orang-orang yang memahami gambaran lokasi dan mengetahui kondisi serta keadaan mahasiswa di pondok pesantren Al Musyahadah.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder dapat diperoleh dari sumber-sumber yang tidak terlibat langsung, seperti laporan penelitian, jurnal/artikel ilmiah, buku, dan situs web yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data sekunder ini dapat digunakan untuk mendukung dan melengkapi pemahaman tentang teknik relaksasi afirmatif yang terkait dengan Terapi CBT dalam mengurangi kelelahan akademis siswa.

5. Penentuan Informan Atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

- 1) Informan kunci, merupakan informan yang dapat memberikan, mengetahui dan memahami informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, yaitu: Mahasantri, Dewan santri, Pengurus, pimpinan pondok pesantren Al Musyahadah RCI.
- 2) Informan utama, yaitu mereka yang terlibat langsung dalam proses terapi melalui aktivitas teknik relaksasi afirmatif.

b. Teknik Penentuan Informan

Dalam sebuah penelitian yang berupaya menyingkap seluk-beluk pengalaman mahasantri, tahap penentuan individu yang akan diwawancarai adalah jantung dari seluruh proses. Peneliti mengambil 8 mahasantri sebagai informan utama, ini bukan sekadar memilih mahasantri secara acak, melainkan sebuah pendekatan yang dirancang dengan kecermatan tinggi, di mana peneliti telah menyusun kriteria-kriteria kunci sebagai panduan mutlak, berfungsi sebagai penyaring esensial untuk memastikan bahwa setiap dari 8 mahasantri yang terpilih adalah pribadi yang paling relevan dan berpotensi menyumbang informasi berharga. Penekanan utamanya adalah pada bobot informasi yang akan diberikan, bukan sekadar jumlah, delapan mahasantri ini merupakan fondasi data yang diharapkan dapat membuka wawasan mendalam, menyajikan beragam perspektif, dan memperkaya pemahaman peneliti, sehingga menghasilkan temuan yang kokoh dan memiliki signifikansi.

6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT Islami dalam menurunkan *academic burnout* mahasantri di

pondok pesantren Al Musyahadah RCI maka teknik yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi partisipatif dengan partisipasi lengkap dalam kegiatan pelaksanaan teknik relaksasi afirmatif dengan terapi CBT Islami dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah RCI Bandung. Observasi ini dilakukan peneliti selama beberapa waktu dengan mencatat, mengamati dengan seksama, merekam, dan mendokumentasikan kegiatan tersebut di mana peneliti aktif terlibat dalam semua kegiatan yang dilakukan oleh orang yang diamati namun tetap menjaga jarak untuk mempertahankan unsur objektivitas. Tujuan dari observasi partisipatif adalah untuk merekam situasi atau peristiwa yang terjadi secara nyata pada kelompok tertentu. Observasi ini dapat meliputi aktivitas, peristiwa, setting, atau perilaku dari orang atau kelompok yang diamati. Hasil observasi dicatat melalui catatan lapangan tertulis atau rekaman video sebagai metode pencatatan yang digunakan. Peneliti dapat lebih mendalam memahami proses dan pengalaman yang dialami mahasiswa pondok pesantren Al Musyahadah dan bagaimana praktik teknik tersebut berkontribusi dalam menurunkan *academic burnout* mahasiswa.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab antara peneliti dengan informan, yang harus dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara merupakan suatu

kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh informasi secara langsung dari informan, dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung maupun melalui media, dan dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Dalam hal ini peneliti menggunakan wawancara terbuka yaitu memberikan kesempatan kepada informan untuk mengemukakan pengalaman, pengetahuan, dan pendapatnya secara bebas berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun dalam pedoman wawancara. Wawancara dilakukan secara tatap muka yaitu bertemu langsung dengan informan untuk melakukan proses wawancara. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti melalui media dicatat atau ditulis secara manual oleh peneliti.

c. Studi Pustaka

Studi pustaka merupakan teknik pengumpulan yang dilakukan dengan cara menelaah berbagai teks, artikel ilmiah, laporan, buku, dan catatan yang relevan dengan permasalahan penelitian yang hendak dipecahkan. Sumber informasi yang diperoleh dapat berupa tulisan maupun digital, tergantung pada topik penelitian. Studi pustaka membantu peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam tentang konsep, teori, dan konteks yang terkait dengan Teknik Relaksasi Afirmatif dengan Terapi Perilaku Kognitif Islam (CBT) untuk mengurangi kejenuhan akademik pada mahasiswa..

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

(Soraya, 2023) Validitas data merupakan suatu metode untuk menentukan dan memverifikasi keabsahan data yang dikumpulkan dalam suatu penelitian.

Terdapat tiga teknik, yaitu validitas internal (uji kredibilitas), uji reliabilitas (ketergantungan), dan uji confirmabilitas (objektivitas penelitian).

Uji kredibilitas dalam penelitian kualitatif adalah untuk memastikan bahwa data tersebut valid, jika data yang dilaporkan sesuai dengan apa yang tersedia di sektor tersebut. Dalam pembagian uji kredibilitas, ada beberapa kategori yang dibedakan, yaitu:

- a. Perpanjangan pengamatan, yaitu melakukan pengamatan lebih dalam untuk memverifikasi apakah data yang diperoleh peneliti sebelumnya sudah benar atau belum saat melakukan verifikasi ulang di lapangan. Apabila setelah dilakukan verifikasi ulang datanya sudah benar, maka data tersebut dikatakan valid/kredibel.
- b. Meningkatkan ketekunan, yaitu peneliti melakukan pengecekan dan pengamatan secara berkala dengan membaca berbagai referensi pustaka atau hasil penelitian terkait, sehingga intuisinya lebih luas dan tepat. Apabila strategi ini dijalankan dan diterapkan dengan benar, maka kebenaran data dapat tercatat sebagai data yang valid/kredibel.
- c. Triangulasi, yaitu peneliti memeriksa data melalui beberapa sumber, waktu, dan teknik. Tujuannya ialah untuk menguatkan teoritis, interpretative dan metodologis dari penelitian kualitatif.
- d. Memperoleh bahan acuan yang memadai merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari verifikasi data yang diperoleh peneliti

- e. Verifikasi anggota, yaitu memeriksa kembali data yang diberikan kepada informan agar ada kesesuaian antara data dengan apa yang dikemukakan oleh informan.
- f. Audit kepastian, dilakukan oleh pembimbing untuk memeriksa kembali seluruh kegiatan peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Hal ini dilakukan dengan cara memeriksa kembali seluruh proses penelitian dari awal sampai akhir yang memperlihatkan jejak-jejak kegiatan yang dilakukan di lapangan.

8. Teknik Analisis Data

Dalam mengolah data, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Selain itu, data akan dianalisis setelah diperoleh peneliti pada saat pengumpulan data, yaitu dengan cara menguraikan hasil analisis dengan kata-kata. Metode analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

a. Pengumpulan data

Dalam mengolah data, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Selain itu, data akan dianalisis setelah diperoleh peneliti pada saat pengumpulan data, yaitu dengan cara menguraikan hasil analisis dengan kata-kata. Metode analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Reduksi data

b. Reduksi data

Reduksi data merupakan suatu proses yang melibatkan pemilihan, pemfokusan, abstraksi, dan transformasi data kasar yang diperoleh dari lapangan.

Proses ini terjadi dalam konteks penelitian yang dilakukan selama penelitian tersebut. Pada tahap awal, misalnya, kerangka konseptual, permasalahan, dan terapi pengumpulan data diperoleh. Tujuannya adalah untuk mempertajam, mengklasifikasikan, mengarahkan, menghilangkan yang tidak relevan, dan merapikan data sehingga dapat digunakan untuk penarikan interpretasi.

Dalam proses reduksi ini, peneliti berupaya sungguh-sungguh untuk memperoleh data yang akurat dan valid. Reduksi data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengumpulan data melalui wawancara kepada informan sebagai sumber data.

c. Display data

Setelah semua data telah diformat sesuai instrumen pengumpulan data yang ditulis dalam bentuk naskah, langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data ini menggabungkan data yang sebagian telah diformat dalam bentuk tulisan, dan topik-topik yang telah diklasifikasikan secara jelas ke dalam subtopik-subtopik yang lebih spesifik berdasarkan topik dan subtopik yang lebih sederhana.

d. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan ini memberikan gambaran umum dari semua kategori subtopik yang telah dijelaskan sebelumnya dan berfokus pada jawaban atas pertanyaan-pertanyaan, sehingga terungkaplah temuan penelitian. Kesimpulan tersebut kemudian akan divalidasi lebih menyeluruh oleh peneliti untuk memperoleh simpulan yang kokoh sebagai suatu konsep ilmiah