

**PENERAPAN BIBLIOTERAPI DALAM MEMINIMALISIR
BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
INFORMASI DAN HUMAS UNIVERSITAS DIPONEGORO
ANGKATAN 2023**

**THE APPLICATION OF BIBLIOTHERAPY IN MINIMIZING
BURNOUT AMONG STUDENTS OF THE INFORMATION
AND PUBLIC RELATIONS STUDY PROGRAM AT
DIPONEGORO UNIVERSITY CLASS OF 2023**

Valentina Farah Febriana Pramusinto
Sekolah Vokasi, Universitas Diponegoro, Semarang
Email: valentinaffp41@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the application of bibliotherapy in minimizing burnout among students of the Information and Public Relations Study Program, Diponegoro University, class of 2023. This research used a descriptive qualitative approach involving four participants selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation during the reading of “Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah” by Geulbaewoo and “Ketika Aku Tak Tahu Apa yang Aku Inginkan” by Jeon Seunghwan. The results show that bibliotherapy helps students reduce stress, enhance self-awareness, and restore emotional balance. Although the impact is not immediate, the reading activity provides reflective, relaxing, and motivational effects. Bibliotherapy proves to be a simple, low-cost, and effective preventive method for maintaining students’ mental well-being, especially in the highly demanding academic environment.

Keywords: *bibliotherapy, burnout, students, mental health, self-reflection.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan biblioterapi dalam meminimalisir burnout pada mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro Angkatan 2023. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan empat informan yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi selama proses membaca buku “Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah” karya Geulbaewoo dan “Ketika Aku Tak Tahu Apa yang Aku Inginkan” karya Jeon Seunghwan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa biblioterapi membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki keseimbangan emosional. Meskipun dampaknya tidak langsung besar, kegiatan membaca memberikan efek reflektif, relaksasi, dan motivasi baru. Biblioterapi terbukti menjadi metode preventif yang sederhana, murah, dan efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

Kata Kunci: *biblioterapi, burnout, mahasiswa, kesehatan mental, refleksi diri.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi yang sangat pesat saat ini telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan pendidikan. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda berada di tengah arus perubahan tersebut, di mana tuntutan akademik, sosial, dan personal semakin meningkat. Persaingan akademik, tekanan sosial, serta tuntutan untuk berprestasi kerap membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang cukup besar. Apabila tekanan tersebut terjadi terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, dapat menimbulkan kelelahan emosional dan mental yang dikenal dengan istilah *burnout*.

Fenomena *burnout* di kalangan mahasiswa bukanlah hal yang baru, namun saat ini semakin sering ditemukan karena gaya hidup yang serba cepat, pola belajar daring maupun *hybrid*, serta meningkatnya beban akademik dan organisasi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa kehilangan semangat belajar, mengalami gangguan konsentrasi, sulit beristirahat, hingga menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala dan kelelahan kronis. Selain itu, munculnya istilah "*mental health awareness*" di media sosial tidak selalu diiringi dengan pemahaman yang tepat tentang cara menjaga kesehatan mental secara efektif. Banyak mahasiswa mengenal istilah stres, depresi, dan *burnout*, tetapi tidak memahami bagaimana cara mengatasinya dan mencegahnya.

Faktor-faktor yang memicu *burnout* pada mahasiswa cukup beragam. Menurut penelitian Purnamawati Tjhin, Revalita Wahab, dan Erita Istriana (2024), *burnout* akademik dapat dipicu oleh beban tugas yang berlebihan, jadwal kuliah dan organisasi yang padat, serta kurangnya waktu istirahat. Kondisi ini juga diperparah oleh masalah pribadi, tekanan keluarga, serta perasaan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik. Mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro Angkatan 2023 tidak luput dari kondisi ini, karena mereka dihadapkan pada kombinasi kegiatan akademik, organisasi, dan sosial yang padat serta kebutuhan untuk terus beradaptasi dengan tuntutan profesi di bidang komunikasi dan humas.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengelola stres dan mencegah *burnout*, salah satunya dengan biblioterapi. Biblioterapi merupakan pendekatan yang menggunakan kegiatan membaca sebagai media penyembuhan dan refleksi diri. Menurut Lasa HS (2009), biblioterapi adalah proses terapi menggunakan buku-buku yang sesuai dengan kondisi emosional seseorang, dengan tujuan membantu individu memahami diri, memecahkan masalah, dan mengembangkan kesejahteraan mental. Pendekatan ini terbukti mampu membantu individu memahami perasaannya melalui interaksi antara diri dan teks yang dibaca.

Penelitian Fandro Armando Tasijawa dkk. (2021) menunjukkan bahwa biblioterapi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan berpikir reflektif pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Sementara itu, Fauzia Rezqy Eldri dan Lydia Christiani (2023) menemukan bahwa membaca buku-buku *self-help* dengan metode *self-administered reading* dapat menciptakan ruang aman bagi pembaca untuk mengolah pengalaman pribadi dan menemukan solusi melalui refleksi teks. Berdasarkan temuan tersebut, biblioterapi dinilai cocok

diterapkan dalam konteks mahasiswa yang mengalami *burnout*, karena bersifat sederhana, murah, fleksibel, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa pengawasan intensif dari profesional kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menerapkan biblioterapi untuk mengelola stres dan kelelahan mental. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami bagaimana proses membaca buku reflektif dapat membantu mahasiswa melakukan regulasi emosi, membangun kesadaran diri, serta menumbuhkan rasa tenang dan semangat baru.

Secara konseptual, penelitian ini berfokus pada peran biblioterapi sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, bukan sekadar sebagai terapi pemulihan. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteks penerapan biblioterapi di lingkungan mahasiswa vokasi bidang Informasi dan Humas, yang sebelumnya belum banyak dikaji. Mahasiswa di bidang ini menghadapi tekanan ganda antara akademik dan kegiatan komunikasi publik sehingga membutuhkan pendekatan yang berbeda untuk menjaga keseimbangan emosional.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah penelitian ini mencakup bentuk penerapan biblioterapi dalam membantu mahasiswa meminimalisir *burnout*, faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro Angkatan 2023, serta dampak dan efektivitas biblioterapi terhadap pengelolaan stres dan *burnout* pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerapan biblioterapi, mengidentifikasi penyebab *burnout* di kalangan mahasiswa, serta mengevaluasi efektivitas biblioterapi sebagai sarana refleksi diri dan pengendalian stres.

Adapun manfaat penelitian ini mencakup dua aspek. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan alternatif sederhana bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental melalui kegiatan membaca yang terarah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus dan perpustakaan untuk mengembangkan program literasi reflektif atau “pojok biblioterapi” bagi mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi memperkaya literatur tentang biblioterapi dalam konteks pencegahan *burnout* akademik, serta memberikan wawasan baru tentang hubungan antara literasi membaca dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena isu kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat dan membutuhkan solusi yang tidak hanya efektif, tetapi juga mudah diakses. Biblioterapi menawarkan pendekatan inovatif yang menggabungkan literasi, refleksi, dan penyembuhan diri, menjadikannya sebagai metode yang relevan di era modern yang penuh tekanan dan kompetisi akademik.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi burnout serta proses penerapan biblioterapi sebagai strategi pencegahan dan pemulihan awal. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena sosial dan psikologis secara alami melalui perspektif subjek penelitian, serta memungkinkan peneliti menafsirkan makna yang terkandung di balik pengalaman pribadi informan (Moleong, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro Kampus Pleburan, Semarang, pada tanggal 9–15 Juni 2025. Lokasi ini dipilih karena menjadi tempat aktivitas akademik informan, sehingga memudahkan peneliti melakukan observasi langsung dan membangun kedekatan komunikasi dengan partisipan dalam konteks alami mereka.

Subjek penelitian terdiri atas empat mahasiswa aktif Program Studi Informasi dan Humas Angkatan 2023 yang dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang sedang mengalami stres atau kelelahan mental, pernah menunjukkan tanda-tanda burnout seperti kehilangan motivasi belajar atau kelelahan emosional, serta memiliki minat terhadap kegiatan membaca sebagai bentuk refleksi diri. Keempat informan berasal dari konsentrasi keahlian yang berbeda dan berusia antara 19–21 tahun.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait *burnout*, faktor penyebabnya, serta perubahan perasaan dan pandangan setelah melakukan biblioterapi. Observasi dilakukan untuk melihat ekspresi, rutinitas, dan perilaku mahasiswa selama proses intervensi membaca, sedangkan dokumentasi meliputi catatan refleksi dan hasil transkrip wawancara yang dianalisis secara sistematis. Instrumen utama penelitian berupa pedoman wawancara yang berisi panduan topik seperti respons emosional sebelum dan sesudah membaca serta persepsi terhadap efektivitas biblioterapi. Sebagai bagian dari intervensi, peneliti menerapkan biblioterapi *self-administered* dengan memberikan dua buku self-help populer yaitu “*Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah*” karya Geulbaewoo (2022) dan “*Ketika Aku Tak Tahu Apa yang Aku Inginkan*” karya Jeon Seunghwan (2021). Buku-buku ini dipilih karena berisi pesan afirmatif dan reflektif yang relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa. Setiap informan membaca buku yang disesuaikan dengan kondisi emosionalnya selama satu minggu, dengan pemantauan ringan dari peneliti setiap harinya. Setelah periode membaca selesai, dilakukan sesi refleksi dan wawancara lanjutan untuk mengetahui perubahan cara pandang, kesadaran diri, dan tingkat stres setelah menjalani biblioterapi.

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahap: reduksi data, yaitu pemilihan, penyederhanaan, dan pengelompokan informasi dari hasil wawancara serta observasi ke dalam tema utama seperti bentuk burnout, proses membaca, dan dampak emosional; penyajian data, yaitu pengorganisasian hasil temuan dalam bentuk narasi deskriptif dan kutipan informan yang menggambarkan dinamika psikologis selama proses biblioterapi; serta penarikan kesimpulan dan verifikasi,

yaitu proses menemukan makna, pola hubungan, dan refleksi temuan terhadap teori serta penelitian terdahulu.

Untuk memastikan kredibilitas data, peneliti melakukan triangulasi sumber dan metode, member checking dengan informan, serta menjaga reflektivitas peneliti agar hasil analisis tetap objektif dan transparan. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas biblioterapi dalam meminimalisir *burnout* pada mahasiswa, serta menawarkan pendekatan alternatif yang relevan dan mudah diterapkan di lingkungan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Informan

Penelitian ini melibatkan 4 informan yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro angkatan 2023. Seluruh informan dipilih berdasarkan kriteria berikut:

- a.) Mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas aktif angkatan 2023
- b.) Sedang mengalami kelelahan mental atau stres
- c.) Tertarik pada kegiatan membaca untuk refleksi diri.
- d.) Pernah mengalami gejala *burnout*.

Dari kriteria tersebut di dapatkan 4 informan yang berasal dari mahasiswa Informasi dan Humas semester 4 dari berbagai konsentrasi yang berbeda, berikut adalah identitas informan:

Nama	Jenis Kelamin	Konsentrasi	Jenis Bacaan Favorit	Emosi yang dirasakan
Elsa	Perempuan	Perpustakaan	Buku <i>Self Development</i>	Stress akibat banyak tugas yang sulit dan <i>homesick</i> .
Fawwaz	Laki-laki	Perpustakaan	Buku <i>Self Development</i>	Stress akibat permasalahan tugas kelompok dan jadwal organisasi yang padat
Anggi	Perempuan	Kearsipan	Novel Fantasi dan misteri	Stres akibat banyak tugas, persiapan UAS, dan masalah pribadi

Farrel	Laki-laki	PR C	Novel Fiksi Fantasi, <i>Slice of Life</i> , dan <i>Romance</i>	Burnout akibat pekerjaan <i>part-time</i> , waktu istirahat kurang, dan banyak tugas kuliah.
---------------	-----------	------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Bentuk dan Faktor Penyebab Burnout

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa burnout yang dialami mahasiswa kebanyakan yaitu stres, kelelahan mental dan fisik, emosi tidak stabil, tidak semua mahasiswa masuk kategori burnout. Berikut beberapa faktor penyebab nya:

- Tugas akademik yang menumpuk
- Tugas akademik yang sulit
- Persiapan UAS
- Masalah pribadi
- Jadwal organisasi dan perkuliahan yang padat
- Kurangnya waktu istirahat dan hiburan

Berikut merupakan pendapat yang dirasakan informan:

Farrel: "I was in my super super burn out, mungkin sampai sekitar dua minggu yang lalu. Aku bangun pagi untuk kuliah, istirahat sebentar di sela-sela waktu siangnya, berangkat kerja di sore hari sampe tengah malem, dan pulang ke rumah cuma untuk tidur."

Elsa: "Aku lagi stres karena banyak tugas, yang mana tugas itu aku ga yakin bisa menyelesaikannya"

Fawwaz: "Mungkin gara² harus ngadepin masalah tugas kelompok, sama malemnya kan ada ukm tuh, jadi lumayan lah. Apalagi kan disatu sisi aku juga bagian pengurus jadi ada proker yang kukerjain juga. Cuman emang awalnya sih gegara masalah internal tugas kelompok ini"

Anggi: "stresnya iya sih lumayan, mungkin karna mepet uas dan tugas banyak, belum lagi ada masalah lain yg aku ga bisa critainn"

Penerapan Biblioterapi dalam meminimalisir burnout

Setelah menganalisis permasalahan yang dialami semua informan pada 9 Juni 2025, peneliti melakukan identifikasi buku yang cocok dan sesuai untuk membantu informan mengatasi stres nya supaya tidak berkembang menjadi burnout. Akhirnya peneliti memberikan buku self development yang berjudul "Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah" karya Geulbaewoo untuk Fawwaz, Elsa, dan Anggi. Untuk Farrel peneliti memberikan buku self development yang berjudul "Ketika Aku Tak Tahu Apa Yang Aku Inginkan" karya Jeon Seunghwan. Kemudian para informan diberi waktu selama seminggu untuk membaca buku yang diberikan yang sebelumnya sudah diberi tanda pada beberapa bab.

Setiap hari nya peneliti menanyakan dampaknya pada informan. Hingga tiba di hari akhir, yaitu kesimpulan dari hasil membaca mereka selama satu minggu:

Fawwaz: “Capek itu lumrah, maka beristirahatlah, jangan dipaksakan.”

Fawwaz mengalami tekanan sejak SMA akibat ekspektasi keluarga, terutama dari sang ayah. Ia menggunakan waktu menyendiri untuk menenangkan diri. Melalui biblioterapi, Fawwaz menyadari pentingnya ruang untuk beristirahat dan memahami bahwa "berhenti sejenak bukan berarti gagal." Ia juga mendapat dorongan untuk mulai membuka diri dan mengikuti organisasi, sesuatu yang sebelumnya ia hindari karena keraguan diri. Buku membantunya melihat versi dirinya yang lebih berani dan berkembang. Fawwaz memberi ruang bagi dirinya untuk beristirahat dan tidak memaksakan diri sehingga tidak menjadi stres yang berlebih.

Anggi “Saya menjadi lebih sadar pentingnya memberi motivasi dan kasih sayang kepada diri sendiri.”

Anggi menyatakan bahwa biblioterapi membuat dirinya merasa lebih tenang dan nyaman. Ia menyadari pentingnya afirmasi positif terhadap diri sendiri, terutama karena dirinya cenderung menyalahkan diri sendiri saat menghadapi tekanan. Bacaan memberinya ruang untuk merenung dan memaafkan diri sendiri. Aktivitas ini berdampak signifikan pada kestabilan emosinya, sekaligus memperbaiki cara pandang terhadap tantangan hidup.

Elsa “Aku lebih sayang sama diri ini dan tidak membandingkan diri ini dengan orang lain.”

Elsa merasakan bahwa dirinya selama ini terlalu memaksakan diri untuk memenuhi ekspektasi orang lain, tanpa menyadari apa yang benar-benar ia inginkan. Melalui biblioterapi, ia belajar bahwa penting untuk memberi waktu pada diri sendiri dan menerima segala proses kehidupan—termasuk kegagalan. Elsa menemukan kekuatan melalui refleksi dan belajar untuk lebih ikhlas, tidak membandingkan diri, serta fokus pada perkembangan diri sendiri.

Farrel “Saya tidak sendiri, saya tidak apa-apa, dan saya pasti akan baik-baik saja.”

Farrel mengalami burnout akibat krisis eksistensial dan tekanan sosial. Buku yang ia baca membuka perspektif baru tentang kesedihan, penerimaan, dan cara menikmati hidup dari hal-hal kecil. Baginya, biblioterapi memberikan pelukan emosional yang membuat ia merasa tidak sendirian. Ia belajar bahwa kebahagiaan tidak harus besar, dan menuliskan atau membagikan cerita juga bisa menyembuhkan luka.

Semua informan menyampaikan bahwa setelah melakukan terapi ini dan membaca buku, stres mereka mereda meskipun tidak berdampak sangat besar secara otomatis. Namun, informan mendapat efek relaksasi, motivasi, bahkan refleksi diri setelah membaca. Dengan membaca buku mereka seperti memiliki teman yang pengertian dan tidak menghujat apa yang mereka rasakan. Menurut peneliti dampak dari biblioterapi ini kurang maksimal dikarenakan waktu yang pendek dan bahan bacaan yang dapat terbilang sedikit berat untuk dicerna sehingga dampaknya untuk mengurangi stres tidak besar.

Dampak dan Efektivitas Penerapan Biblioterapi

Dampak yang dirasakan informan yaitu lebih relaks, termotivasi, dan berhenti memaksakan diri sendiri untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Sehingga stres yang sebelumnya terjadi akibat tekanan sosial dan diri sendiri dapat berkurang dan informan mengambil jeda bahkan istirahat untuk diri sendiri. Walaupun bukan satu-satunya solusi untuk meminimalisir burnout dan mengatasi stres, biblioterapi dinilai cukup efektif karena:

- Tidak membutuhkan biaya
- Mudah diakses
- Dapat dilakukan secara mandiri dan kapan saja
- Membantu meningkatkan kesadaran diri dan semangat baru
- Membuka sudut pandang baru

Namun, ada informan yang menyampaikan bahwa hasilnya lebih maksimal jika mendapat buku yang lebih sesuai dengan selera, bahasanya ringan, waktu yang diberikan lebih panjang, sedang dalam suasana tenang dan tidak dalam kondisi stres berat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro Angkatan 2023 rentan mengalami burnout yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari aspek akademik maupun non-akademik. Temuan ini selaras dengan teori burnout dari Pines dan Aronson (dalam R. Alam, 2022), yang menyatakan bahwa burnout adalah kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat keterlibatan dalam situasi yang penuh tekanan secara terus-menerus.

Faktor-faktor yang teridentifikasi dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi Purnamawati Tjhin dkk. (2024), di mana beban akademik, jadwal padat, masalah pribadi, serta kurangnya waktu istirahat menjadi pemicu utama burnout pada mahasiswa. Hal ini terbukti dari pengalaman para informan seperti Farrel yang mengalami kelelahan karena kombinasi antara kuliah dan pekerjaan part-time, serta Anggi yang menghadapi tekanan tugas menjelang UAS dan persoalan pribadi.

Penerapan biblioterapi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan self-reading, di mana mahasiswa diberikan bahan bacaan self-help yang sesuai dengan kondisi emosional mereka. Teknik ini serupa dengan metode yang digunakan dalam penelitian oleh Fauzoa Rezqy Eldri dan Lydia Christiani (2023), yang menunjukkan bahwa biblioterapi melalui buku self-help dapat menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan melalui refleksi dan pemaknaan isi bacaan.

Dalam konteks penelitian ini, biblioterapi memberikan dampak positif meskipun bersifat jangka pendek dan terbatas. Hal ini ditunjukkan oleh adanya respons emosional yang lebih stabil, kesadaran diri yang meningkat, serta kemauan untuk lebih menerima diri dan situasi yang dihadapi. Meski demikian, efektivitas biblioterapi masih dipengaruhi oleh durasi intervensi, tingkat kecocokan bacaan, serta kondisi psikologis saat membaca.

Kesimpulan ini juga diperkuat oleh penelitian Fandro Armando Tasijawa dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa biblioterapi mampu meningkatkan aspek kognitif, psikososial, dan kesadaran emosional, meskipun dibutuhkan pendekatan lanjutan agar hasilnya lebih optimal. Dengan demikian, biblioterapi dapat dikategorikan sebagai metode preventif yang potensial untuk mengelola stres dan

mencegah burnout pada mahasiswa, khususnya jika diterapkan dengan durasi yang lebih panjang dan bahan bacaan yang lebih variatif serta relevan dengan karakter pembaca.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout atau kelelahan mental memang menjadi masalah yang cukup sering dialami oleh mahasiswa Program Studi Informasi dan Humas Universitas Diponegoro Angkatan 2023. Burnout yang dirasakan muncul karena berbagai hal, seperti banyaknya tugas kuliah, padatnya jadwal organisasi, tekanan dari keluarga, kurangnya waktu istirahat, hingga masalah pribadi. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa stres, lelah secara fisik maupun mental, dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Untuk membantu mengurangi burnout tersebut, peneliti menerapkan metode biblioterapi, yaitu terapi membaca buku-buku yang dapat memberikan ketenangan, motivasi, dan semangat baru. Dari hasil pengamatan selama proses membaca, para informan merasa lebih tenang, lebih menerima diri, dan tidak terlalu keras pada diri sendiri. Meski tidak langsung menghilangkan stres sepenuhnya, biblioterapi terbukti membantu mereka merenung, memaknai hidup, dan merasa lebih baik secara emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi adalah salah satu cara sederhana dan efektif yang bisa dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stres dan mencegah burnout. Metode ini tidak membutuhkan biaya, bisa dilakukan sendiri, dan dapat menjadi sarana untuk menenangkan diri serta memahami perasaan dengan lebih baik. Meski begitu, agar hasilnya lebih maksimal, dibutuhkan waktu yang lebih panjang dan bahan bacaan yang sesuai dengan kondisi dan minat mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Furchan, Pengantar Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktek, (Jakarta: Bumi Aksara 2013), hlm.80:
- Eldri, F. R., & Christiani, L. (2023). Penerapan Buku “Loving the Wounded Soul” dalam Proses Biblioterapi Penderita Depresi Klinis. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 155–166.
- Gayatri Wangge, K. M. D., Suryawati, I. G. A. A., & Purnawan, N. L. R. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 13(1), 29–38.
- Geulbaewoo. (2022). *Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah*. Jakarta: Haru Media.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT.Bumi Aksara
- <https://penerbitdeepublish.com/cara-menulis-kutipan-dalam-kutipan/> (tanggal akses 10 April 2025 jam akses pukul 22.05)

- <https://penerbitdeepublish.com/kutipan-dalam-buku-ajar/> (tanggal akses 10 April 2025 jam akses pukul 22.20)
- <https://mindthegraph.com/blog/id/cara-menggunakan-et-al/> (tanggal akses 10 April 2025 jam akses pukul 22.25)
- <https://penerbitdeepublish.com/pendekatan-penelitian/> (tanggal akses 10 April 2025 jam akses pukul 23.15)
- J. Supranto M. A. (2000). Statistik Teori dan Aplikasi Jilid 1, Edisi Keenam. Erlangga, Jakarta.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., Rofi Naufal Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-8.
- Jeon, S. (2021). *Ketika Aku Tak Tahu Apa yang Aku Inginkan*. Jakarta: B First.
- Lerbin. 1992 Dalam Hadi. 2007. *Pengertian Wawancara*. Jakarta: Ghalia
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Wahab, R., Tjhin, P., Istriana, E., (2024). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9(2), 313-319.
- Yuliarni, D. (2023). *Gambaran Burnout Perawat di Ruang Rawat Inap, Intensive Care Unit, dan Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Islam Faisal Makassar Tahun 2023= Description of Nurse Burnout in Inpatient Rooms, Intensive Care Units, and Emergency Installations Islam Faisal Hospital Makassar 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).