

SELF-DISCLOSURE MAHASISWA UNIVERSITAS TELKOM MENGATASI BURNOUT DAN ANXIETY DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Rafelba Anakti Wardaya ¹, Dr. Rita Destiwati, S.S., M.Si²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia,
rafelbaa@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia,
rafelbaa@student.telkomuniversity.ac.id

Abstract

This study explores how university students utilize self-disclosure as a strategy to cope with burnout and anxiety during the process of completing their final thesis. Employing a qualitative approach with in-depth interviews, the research examines the personal experiences of four final-year students from Telkom University and one lecturer in Communication Psychology. The findings reveal that self-disclosure functions as an effective adaptive mechanism to relieve emotional stress. The act of opening up is carried out selectively, based on psychological comfort, interpersonal closeness, and the perceived availability of social support. Five key sub unit of self-disclosure intentional disclosure, amount of disclosure, positive-negative disclosure, honesty-accuracy, and control of general depth or intimacy capture the patterns of openness exhibited during academic challenges. Students tend to disclose negative emotions such as stress, fatigue, and anxiety, which helps alleviate emotional burden and enhances resilience. These findings underscore the importance of a supportive campus environment and empathetic communication to promote students' mental well-being.

Keywords: *self-disclosure, burnout, anxiety, students, thesis, interpersonal communication.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji bagaimana mahasiswa memanfaatkan self-disclosure sebagai cara untuk menghadapi burnout dan anxiety selama menyelesaikan tugas akhir. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik wawancara mendalam, studi ini menelusuri pengalaman personal empat mahasiswa akhir Universitas Telkom serta satu dosen Psikologi Komunikasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa self-disclosure berperan sebagai mekanisme adaptif yang efektif dalam meredakan tekanan emosional. Pengungkapan diri dilakukan secara selektif, tergantung pada kenyamanan psikologis, hubungan interpersonal, dan persepsi terhadap dukungan sosial dari lawan bicara. Lima sub unit utama self-disclosure yakni intentional disclosure, amount of disclosure, positive-negative disclosure, honesty-accuracy, dan control of general depth or intimacy mewakili pola keterbukaan yang muncul selama proses akademik. Mahasiswa cenderung mengungkapkan pengalaman negatif seperti stres, kelelahan, dan kecemasan, yang membantu mereka merasa lebih ringan secara emosional dan meningkatkan ketahanan diri. Hasil ini menekankan perlunya lingkungan kampus yang responsif serta komunikasi yang suportif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci: Keterbukaan diri, burnout, kecemasan, mahasiswa, skripsi, komunikasi interpersonal.

I. PENDAHULUAN

Proses menyelesaikan skripsi atau tugas akhir menjadi fase yang krusial bagi mahasiswa yang berada di tahun-tahun akhir dalam studi mereka di Universitas. Tahap ini melambangkan puncak dari pengalaman pendidikan tinggi mereka dan menjadi jalan untuk mendapatkan gelar sarjana yang diinginkan. Walaupun merupakan saat yang menggembirakan, pada kenyataannya, kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir sering kali memunculkan tingkat tekanan dan stres yang cukup besar. Selama periode ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan akademis yang semakin kompleks.

Penulisan tugas akhir tidak hanya membutuhkan pengetahuan yang mendalam dan keterampilan akademik, tetapi juga memerlukan komitmen waktu dan usaha yang lebih. Kesulitan ini semakin bertambah dengan tuntutan untuk menghasilkan hasil penelitian yang orisinal atau karya ilmiah berkualitas tinggi, yang menjadikan proses penulisan tugas akhir sebagai pekerjaan yang tidak bisa dianggap sepele. Di tengah semua tekanan ini, muncul stres akademik sebagai salah satu konsekuensi yang sering dialami oleh mahasiswa di tahun-tahun terakhir. Stres ini muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka dalam menangani dan mengelola beban tugas akademik yang sangat menekan.

Self-disclosure adalah jenis komunikasi yaitu keterbukaan mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). *Self-disclosure* sendiri adalah mengungkapkan informasi pribadi melalui media sosial dan membicarakan langsung mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial. Mahasiswa memiliki *tingkat self-disclosure* yang cukup tinggi. Walaupun sebagian besar proses interaksi dengan teman baru di perkuliahan, berbagai kanal untuk berkomunikasi daring yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam mengungkapkan dirinya. Mahasiswa merupakan remaja generasi atau sering disebut sebagai *digital natives*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi mahasiswa Universitas Telkom menggunakan *self-disclosure* sebagai strategi untuk mengatasi *burnout* dan *anxiety* dalam mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan wawasan baru bagi para akademisi, tetapi juga menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi komunikasi kesehatan yang lebih baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam dengan judul **“Self-Disclosure Mahasiswa Universitas Telkom Mengatasi Burnout dan Anxiety Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir”**

II. TINJAUAN LITERATUR

2.1 Komunikasi

Komunikasi dapat didefinisikan sebagai proses penyampaian informasi, ide, atau pesan antara individu atau kelompok melalui saluran tertentu dengan tujuan untuk mencapai pemahaman bersama. Menurut (Craig, 1999), komunikasi adalah bidang kajian dialogis yang melibatkan pertukaran simbol dan makna melalui tradisi-tradisi seperti retorika, semiotika, fenomenologi, dan teori kritis. Craig juga menekankan bahwa komunikasi tidak hanya sekadar transfer informasi, tetapi mencakup makna yang dibentuk oleh konteks sosial dan budaya.

2.2 Komunikasi Kesehatan

Komunikasi kesehatan adalah proses penyampaian informasi dan penggunaan strategi komunikasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, memotivasi perubahan perilaku, dan memengaruhi keputusan individu serta komunitas demi meningkatkan kesehatan. Definisi ini dikemukakan oleh U.S. *Department of Health and Human Services*, yang menekankan bahwa komunikasi kesehatan mencakup berbagai aspek seperti pencegahan penyakit, promosi kesehatan, kebijakan kesehatan, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

2.3 Self-Disclosure

Self-disclosure merupakan proses komunikasi di mana individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, termasuk pikiran, perasaan, pengalaman, dan masalah yang bersifat intim. (Sidney Jourard, 1971) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan membuka diri terhadap orang lain yang dipercaya, yang memainkan peran penting dalam pembentukan hubungan yang sehat dan kesejahteraan psikologis. *Self-disclosure* tidak hanya membantu dalam membangun kedekatan interpersonal, tetapi juga memberikan efek terapeutik melalui ekspresi emosional. Dalam konteks mahasiswa, *self-disclosure* menjadi sarana untuk membagikan beban akademik dan emosional yang dirasakan selama proses penyelesaian tugas akhir.

2.4 Burnout

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat stres kronis dan tidak terkontrol, terutama dalam konteks pekerjaan. Kondisi ini dicirikan oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. (Maslach et al., 2001) menjelaskan bahwa *burnout* adalah respons berkepanjangan terhadap stres emosional dan interpersonal di tempat kerja, yang melibatkan kehilangan motivasi, kelelahan ekstrem, dan sinisme terhadap pekerjaan.

2.5 Kecemasan (*Anxiety*)

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan ango, anxi yang berarti mencekik (Yuke, 2010). Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya (Sarwono, 2012). Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009). Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Triantoro, 2012).

2.6 Relevansi *Self-Disclosure* dengan *Burnout* dan *Anxiety*

Burnout dan *anxiety* merupakan dua bentuk tekanan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri, sedangkan *anxiety* melibatkan perasaan cemas, gelisah, dan tegang yang berlebihan terhadap situasi akademik. *Self-disclosure* menjadi salah satu strategi coping psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan tersebut. Dengan mengungkapkan stres atau kecemasan kepada orang yang dipercaya baik teman, keluarga, maupun profesional mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial yang meringankan beban psikologis, meningkatkan kejelasan emosional, dan mendorong perasaan diterima. Penelitian oleh (Pennebaker, 1997) juga menunjukkan bahwa individu yang terbiasa melakukan ekspresi emosional secara terbuka cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan mampu menghadapi tekanan dengan lebih adaptif.

2.7 Tugas Akhir Studi

Tugas akhir studi atau yang biasa disebut dengan skripsi merupakan karya ilmiah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa menjelang akhir studinya. Karya tulis ini dapat berupa hasil kegiatan penelitian, studi literatur, studi kasus dan perancangan dengan melakukan analisis keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu masing-masing. Tujuan akhir dari tugas akhir studi ini adalah untuk mendapatkan gelar strata satu (S1).

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif, karena pada penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena secara mendalam, maka spesifikasi penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang berfokus pada studi kasus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pendekatan eksploratif yang dijadikan langkah awal dalam proses penelitian. Pendekatan kualitatif yang bersifat eksploratif atau penemuan digunakan untuk menyelidiki objek secara mendalam dengan tujuan menemukan potensi, masalah, dan hipotesis (Sugiyono, 2022). Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran atau penjelasan tentang suatu fenomena, keadaan, atau objek penelitian (Iba & Wardhana, 2023).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Informan

Informan yang digunakan dalam penelitian ini dipilih dengan sesuai berdasarkan relevansi mereka pada topik penelitian yaitu *self-disclosure* mahasiswa Universitas Telkom mengatasi *burnout* dan *anxiety* dalam menyelesaikan tugas akhir. Informan dalam penelitian ini yaitu: Dr. Maulana Rezi Ramadhana, M.Psi selaku dosen psikologi, dan 4 mahasiswi Universitas Telkom yaitu: Tivanka Alisha, Najla Shadrina, Syifa Lailatul, Annisa Nurgaida.

4.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-disclosure* memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola *burnout* dan kecemasan, serta dapat berfungsi sebagai bentuk komunikasi yang mendukung peningkatan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan akademik, terutama selama penyusunan tugas akhir. Peneliti mengidentifikasi sejumlah sub unit utama dalam *self-disclosure*, yang meliputi *intentional disclosure*, *amount of disclosure*, *positive-negative disclosure*, *honesty-accuracy*, dan *control of general depth or intimacy*. Berikut adalah hasil wawancara dengan informan dalam memahami informasi yang disampaikan.

A. *Intentional Disclosure*

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa cenderung memilih waktu, orang, dan situasi tertentu sebelum mereka melakukan *self-disclosure*. Hal ini sejalan dengan teori *self-disclosure* yang

dikemukakan oleh (Latifa et al., 2019), yang menyatakan bahwa keterbukaan bersifat selektif dan sangat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal serta rasa aman psikologis antara pihak yang mengungkapkan dan yang menerima informasi.

B. *Amount of Disclosure*

Mahasiswa dengan tingkat *amount of disclosure* yang tinggi cenderung lebih terbuka untuk menerima dukungan emosional dari orang lain, sedangkan mahasiswa dengan tingkat *disclosure* yang rendah lebih mengandalkan pengalihan atau strategi coping internal untuk mengatasi *burnout* dan *anxiety*. Oleh karena itu, *amount of disclosure* menjadi faktor penting untuk memahami bagaimana mahasiswa mengelola tekanan akademik yang mereka alami. Pilihan untuk tidak berbagi banyak informasi harus dipahami sebagai bagian dari mekanisme adaptasi mereka, bukan sebagai indikasi kurangnya dukungan sosial.

C. *Positive-Negative Disclosure*

Dominasi *negative disclosure* ini perlu mendapat perhatian, karena terlalu sering membagikan pengalaman negatif tanpa disertai dengan narasi positif dapat memperkuat pandangan negatif terhadap proses penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, penting bagi pembimbing akademik, teman dekat, serta layanan konseling kampus untuk mendorong mahasiswa agar lebih banyak merefleksikan pencapaian dan sisi positif dari perjalanan mereka. Sub unit *positive-negative disclosure* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih terbuka mengenai pengalaman emosional yang negatif selama pengerjaan tugas akhir. Meski demikian, pengungkapan ini menjadi mekanisme penting dalam mengatasi tekanan dan dapat diarahkan dengan lebih seimbang untuk juga mencakup narasi yang memotivasi dan membangun.

D. *Honesty-Accuracy*

Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kejujuran yang bersyarat saat melakukan *self-disclosure*, dengan cenderung menyaring informasi dan membatasi kedalaman cerita untuk melindungi lawan bicara atau menjaga kestabilan hubungan. Kejujuran dan akurasi dalam konteks ini bukanlah soal keterbukaan sepenuhnya, melainkan tentang menemukan keseimbangan antara kejujuran dan perhatian terhadap reaksi orang lain. Oleh karena itu, penting bagi kampus dan lingkungan sosial untuk menciptakan ruang yang aman dan mendukung, sehingga mahasiswa dapat berbagi tanpa merasa perlu menyaring atau menyembunyikan emosi mereka.

E. *Control of General Depth or Intimacy*

Sub unit *Control of General Depth or Intimacy* dalam *self-disclosure* menggambarkan sejauh mana seseorang memilih untuk mengungkapkan hal-hal pribadi yang emosional, sensitif, atau mendalam, serta bagaimana mereka mengatur batasan keterbukaan berdasarkan karakteristik hubungan interpersonal yang dimiliki. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa sangat selektif dan sadar dalam menentukan seberapa dalam mereka akan membuka diri kepada orang lain. Faktor-faktor seperti tingkat kepercayaan, kenyamanan emosional, serta kekhawatiran tentang penilaian atau dampak dari cerita yang dibagikan, menjadi pertimbangan utama dalam pengambilan keputusan tersebut.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini menegaskan bahwa *self-disclosure* berperan penting dalam membangun dukungan sosial dan emosional serta menjaga motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dukungan dari pembimbing, teman, dan keluarga, serta komunikasi terbuka seperti yang disarankan (Ramadhana, 2025), menjadi kunci utama dalam mengurangi *burnout* dan kecemasan. Dari sisi peneliti, menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi keterbukaan ini sangat penting untuk kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Temuan dari hasil wawancara menunjukkan bahwa tiap informan memiliki pola keterbukaan yang berbeda-beda. Tivanka, misalnya, merasa lebih nyaman ketika berbagi kepada teman dekat yang dianggap mampu menjaga rahasia dan tidak menghakimi. Sebaliknya, Najla sempat mengalami pengalaman tidak menyenangkan ketika bercerita kepada orang yang salah, yang membuatnya jadi lebih berhati-hati dalam bersikap terbuka. Sementara itu, Syifa dan Annisa memilih untuk mengandalkan orang-orang terdekat seperti keluarga atau pasangan sebagai tempat mencurahkan perasaan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa preferensi dalam *self-disclosure* sangat ditentukan oleh pengalaman individu serta persepsi terhadap kepercayaan dan kenyamanan sosial.

Hasil ini sejalan dengan temuan studi sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh (Khusna, 2016), bahwa *self-disclosure* kepada pihak yang dipercaya dapat membantu mahasiswa menurunkan kecemasan. Penelitian ini

tidak hanya menguatkan temuan tersebut, tetapi juga menambahkan bahwa strategi keterbukaan ini dapat meredakan dua beban sekaligus *burnout* dan *anxiety*. Dengan demikian, keterbukaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelepasan emosi, tetapi juga sebagai modal penting untuk membangun daya tahan mental yang dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah strategi yang sangat relevan dan bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Telkom dalam menghadapi *burnout* dan kecemasan selama proses tugas akhir. Melalui keterbukaan yang dilakukan secara sadar, selektif, dan pada pihak yang tepat, mahasiswa dapat menemukan dukungan emosional, mengelola tekanan, dan mempertahankan semangat untuk menyelesaikan studinya. Oleh karena itu, penguatan kapasitas komunikasi interpersonal dan pembentukan lingkungan akademik yang suportif menjadi langkah penting untuk mendukung praktik *self-disclosure* secara sehat di kalangan mahasiswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari sudut pandang peneliti, *self-disclosure* merupakan proses adaptif yang memungkinkan mahasiswa menata pengalaman emosional dan akademik selama mengerjakan tugas akhir. Dengan berbagi pengalaman dan perasaan, baik secara verbal maupun non-verbal, mahasiswa dapat mengurangi tekanan mental, memperoleh dukungan sosial, dan mengelola kecemasan serta *burnout* dengan lebih baik. Proses ini juga memperkuat rasa keterhubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Namun, keberhasilan *self-disclosure* sebagai strategi coping sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan faktor internal seperti kesiapan untuk terbuka.

Secara keseluruhan, mahasiswa Universitas Telkom mempraktikkan *self-disclosure* secara strategis, menyesuaikan tingkat keterbukaan dengan kondisi sosial, rasa aman, dan kebutuhan emosional mereka untuk mengatasi *burnout* dan kecemasan saat mengerjakan tugas akhir. Tantangan utama berupa ketakutan terhadap stigma dan penilaian negatif perlu diatasi dengan menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan inklusif. Dukungan aktif dari dosen dan keluarga sangat penting agar mahasiswa dapat terbuka dan menjalani proses pengerjaan tugas akhir dengan kesehatan mental yang lebih baik serta hasil akademik yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lima sub unit *self-disclosure*, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait. Bagi mahasiswa, penting untuk menyadari bahwa keterbukaan emosional adalah cara coping yang sehat, bukan bentuk kelemahan. Mahasiswa disarankan untuk melakukan *self-disclosure* secara bijaksana dan terarah kepada pihak yang dirasa aman, seperti teman dekat, keluarga, atau tenaga profesional. Selain itu, penting untuk menjaga keseimbangan dalam menyampaikan emosi negatif dan positif, agar tidak terjebak dalam pola pikir pesimis yang dapat memperburuk kondisi psikologis.

REFERENSI

- Aditya, I. M. (2023). *Fenomena Kasus Bunuh Diri di Indonesia*. GoodStats. <https://goodstats.id/infographic/fenomena-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-LiNQq>.
- Abidin, Yusuf. (2009). *Guru dan pembelajaran bermutu*. Bandung: Rizqi Press.
- Afriani, S. (2018). *Gambaran Pelaksanaan Penerapan 10 T Dalam Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Namorambe Tahun 2018*. Poliklinik Kesehatan Medan, IV(1-2):25-31.
- Ahmadi, Ruslan. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke-1. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Anggito, & Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ardial. (2015). *Paradigma dan Model Penelitian Komunikasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bencsik, A., Juhász, T., & Horváth-Csikós, G. (2016). *Y and Z generations at Workplaces*. *Journal of Competitiveness*, 6(3), 90–106.
- Bere, S. M., & Assifa, F. (2023). *Mahasiswa Bunuh Diri Jelang Wisuda karena Tak Lulus Satu Mata Kuliah*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2023/10/11/160231278/mahasiswa-bunuh-diri-jelang-wisuda-karena-tak-lulus-satu-mata-kuliah>.
- Brashers, D. E. (2007). *A Theory of Communication and Uncertainty Management*. In B. B. Whaley & W. Samter (Eds.), *Explaining communication: Contemporary theories and exemplars* (pp. 201–218). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Craig, R. T. (1999). *Communication theory as a field*. *Communication Theory*, 9(2), 119–161. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1999.tb00355.x>
- Cresswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Edisi Keempat (Cetakan Ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edgar, T., & Volkman, J. E. (2012). *Using Communication Theory for Health Promotion: Practical Guidance on Message Design and Strategy*. *Health Promotion Practice*, 13(5), 587–590. <https://doi.org/10.1177/1524839912450879>.
- Fishbein, M., & Cappella, J. N. (2006). *The Role of Theory in Developing Effective Health Communications*. *Journal of Communication*, 56(Suppl 1), S1–S17. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00280.x>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaefi, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
- Harrington, M., & Velicer, W. F. (2015). *Comparing visual and statistical analysis in single-case studies using published studies*. *Multivariate Behavioral Research*, 50(2), 162–183. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.973989>
- Hong, Q.N., Bujold, M., Wassef, M., & Pluye, P. (2017). *Convergent and sequential synthesis designs: implications for conducting and reporting systematic reviews of qualitative and quantitative evidence*. *Systematic Reviews*. Systematics Review. Canada.
- Littlejohn, Stephen W & Karen A. Foss. (2009). *Teori Komunikasi*, edisi 9. Jakarta: Salemba Humanika.
- Madigan, D., & Curran, T. (2020). *Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students*. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. doi: 10.1007/s10648-020-09533-1.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Meier, S. T. (1983). *Toward a theory of burnout*. *Human Relations*, 36(10), 899–910. <https://doi.org/10.1177/001872678303601003>
- Montero-Marín J, García-Campayo J, Mosquera Mera D, López del Hoyo Y. *A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal*. *J Occup Med Toxicol*. 2009 Nov 30; 4(31). doi: 10.1186/1745-6673-4-31. PMID: 19948055; PMCID: PMC2794272.
- Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2022). *Gambaran profil burnout pada mahasiswa pendidikan profesi fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara skripsi*.
- POLRI. (2023). *Kasus Penemuan Mayat dan Bunuh Diri Meningkat di 2023*. *Pusiknas Bareskrim Polri*. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023.
- Pujileksono, S. (2019). *Implementasi Teori Teknik dan Prinsip Pekerjaan Sosial (Edisi Revisi)*. Malang: Intrans Publishing.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Suwarto., dan Octaviany., Yuke. 2010. *Budidaya Tanaman perkebunan Unggulan*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Triantoro, S., Saputra, N.E., & Yustianti, F. (2012). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda / Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra*.
- Trovato, Passini, Nagy, et al. (2019). *A computational human cardiac Purkinje electrophysiological model (sedml)*.
- Weber, A., & Jaekel-Reinhard, A. (2000). *Handbook Burnout syndrome: a disease of modern societies?*. *Occupational medicine*, 50(7), 512–517.
- WHO. (2023, August). *Who.Int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.