

**HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *BURNOUT*
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan



**Oleh :
DIMAS BIMANTARA
NIM S19015**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022/2023**

**HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *BURNOUT* MAHASISWA
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA**

Dimas Bimantara¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Atiek Murharyati³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾³⁾Dosen Program Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email: dimasbimantaragaluhdimas@gmail.com

ABSTRAK

Proses penyusunan skripsi oleh mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah dari hasil observasi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi dan mengalami *burnout*. Banyak mahasiswa yang meluapkan masalah dirinya melalui media sosial. Dari pernyataan tersebut, rumusan masalah yang bisa diambil adalah Hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi di universitas kusuma husada surakarta.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi mahasiswa S19 S1 keperawatan sejumlah 294. Hasil perhitungan sampel dengan rumus *slovin* didapatkan 75 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *selfdisclosure* dan kuesioner *burnout*. Proses pengambilan data dengan memberikan kuesioner secara langsung. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil analisis data *self disclosure* dengan kategori rendah 1 responden (1,3%), sedang 71 responden (94,7%), tinggi 3 responden (4%). *Burnout* dengan kategori rendah 19 responden (25,3%), sedang 55 responden (73,3%), tinggi 1 responden (1,3%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* nilai *p-value* 0,101 dan hasil *Correlation Coefficient* sebesar 0,191.

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak ada hubungan *self disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi di universitas kusuma husada surakarta.

Kata Kunci : *Self disclosure, Burnout, Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*
Daftar Pustaka : 29 (2008-2023)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND STUDENT
BURNOUT IN THESIS PREPARATION AT THE UNIVERSITY OF
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY**

Dimas Bimantara¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Atiek Murharyati³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

^{2) 3)} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

Email: dimasbimantaragaluhdimas@gmail.com

ABSTRACT

The student's thesis designing process is intimate from obstacles and problems of observation results. Students engaged in thesis preparation often exhibit high levels of self-disclosure and experience burnout. Many students express their issues through social media. The research problem was the relationship between self-disclosure and student burnout in thesis preparation. The study aimed to analyze the relationship between self-disclosure and student burnout in thesis preparation at the University of Kusuma Husada of Surakarta.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of 294 nursing students in the S19 undergraduate nursing program. The sample technique determined 75 respondents using the Slovin formula. Research instruments included self-disclosure and burnout questionnaires. Data collection involved administering the questionnaires directly to the participants. Data analysis utilized Spearman Rank correlation.

The analysis of self-disclosure data revealed that one (1) respondent (1.3%) had a poor level, 71 respondents (94.7%) had a moderate level, and three (3) respondents (4%) had a high level. Burnout data presented that 19 respondents (25.3%) had a poor level, 55 respondents (73.3%) had a moderate level, and one (1) respondent (1.3%) had a high levels. The Spearman Rank correlation test obtained a p-value of 0.101 with a Correlation Coefficient of 0.191.

In conclusion, the results indicated no significant relationship between self-disclosure and student burnout in thesis preparation at the University of Kusuma Husada Surakarta.

Keywords: Self-disclosure, Burnout, Thesis Preparation, Students

References: 29 (2008-2023)

PENDAHULUAN

Proses penyusunan skripsi oleh mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal, salah satunya yang menghambat dalam membuat skripsi adalah proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana dan menghindarinya atau menunda-nunda. (Widigda *et al.*, 2018) Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesulitan mahasiswa dalam menulis skripsi, yaitu: faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari materi pembelajaran serta pemilihan strategi pembelajaran yang dilakukan selama penelitian, Faktor internal terdiri dari motivasi kemauan dan kemampuan menulis mahasiswa yang rendah, ketahanan mahasiswa yang rendah serta penggunaan bahasa Indonesia yang rendah (Zain *et al.*, 2021).

Menurut Riskesdas 2018 prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk usia >15 tahun sebesar 9,8% dan di provinsi Sumatera Utara sebesar 11,6%, *burnout* adalah gangguan mental yang berimplikasi pada status kesehatan mental dan berkorelasi pada kelelahan emosional. Menurut WHO tahun 2019 *burnout* termasuk dalam revisi ke 11 dari International Classification of Disease (ICD-11) sebagai Occupational Phenomenon dan tidak diklasifikasikan sebagai kondisi medis (Muhammadiyah & Utara, 2022).

Menurut Wakhyudin & Putri (2020) mengatakan bawasannya bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil akan membuat mahasiswa merasa terbebani dan sehingga mengalami *burnout*. Hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, data yang terbatas, dan mahasiswa sendiri tidak terbiasa dan bingung dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dan pengaturan waktu

yang singkat dan masalah dengan dosen pembimbing.

Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat dampak terjadinya terhadap *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik atau academic *burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Berdasarkan fenomena *burnout* menjadi hambatan yang banyak dirasakan mahasiswa kala menempuh pembelajaran. *Burnout* pada mahasiswa kesehatan ialah tingginya stres akademik akibat dari tuntutan perkuliahan, area pembelajaran kompetitif, serta ambisius, minimnya waktu tidur, serta karakter mahasiswa tersebut (Winata *et al.*, 2022).

Upaya untuk menurunkan *burnout* diantaranya yaitu: berikan waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran, lakukan hal yang kamu sukai, buatlah sebuah daftar prioritas, kelilingi diri dengan orang-orang yang positif, aktif dalam bersosialisasi dengan orang di sekitarmu, belajar sesuai dengan kemampuan, lakukan kegiatan yang membuat kamu nyaman (Winata *et al.*, 2022). *Burnout* akademik adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Salah satu aspek yang terdapat pada pola komunikasi seseorang dengan pengikutnya sehingga dapat memperoleh ketenaran dan menjadi seorang selebgram yaitu adanya keterbukaan

pengungkapan diri orang tersebut melalui fitur-fitur yang ada pada media sosial Instagram. Pengungkapan diri yang baik dinilai dapat meringankan ketegangan dan stres, karena dengan saling berbagi cerita mengenai masalah yang dihadapi dengan orang lain akan menimbulkan perasaan lega dan perasaan terbebani akan berkurang (Putri *et al.*, 2023). Fenomena tersebut sejalan dengan teori *self-disclosure* atau keterbukaan diri dalam mengembangkan sebuah hubungan dan akan dibahas lebih lanjut pada penelitian ini. Beberapa akun selebgram yang ada di Instagram dan kerap memposting kegiatan sehari-harinya yaitu akun milik Nessi Judge dan Retno Hening (Al Aziz, 2021).

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 (Gamayanti *et al.*, 2018). 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 (Zemke dalam Bencsik, Horváth-Csikós, & Juhász, 2016).

Keuntungan *self-disclosure* mendapatkan sumber daya dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata didapatkan hubungan yang interdependensi, saling memberi yang bisa menimbulkan rasa aman, *self-disclosure*, bisa memahami diri sendiri dan memperoleh solusi dari

permasalahan yang sedang dihadapi (Gamayanti *et al.*, 2018). *Self disclosure* bisa membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu oleh kejadian yang muncul, sehingga memungkinkan individu mengevaluasi dan memahami masalah yang sedang atau telah dialami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu (Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Mei 2023 pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta didapatkan hasil bahwa jumlah 5 dari 20 mahasiswa mampu menerapkan *self-disclosure* kepada temannya, tetapi juga ada mahasiswa yang mengalami *burnout* dengan kriteria dosen pembimbing yang susah ditemui, kurang paham dengan pengambilan topik penelitian dan banyak revisi dari dosen yang akhirnya menimbulkan rasa takut jika tugas akhir tidak bisa selesai tepat waktu. Dampak dari *burnout* ini mengakibatkan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir menjadi terhambat. Peneliti melakukan wawancara pada 20 mahasiswa mengenai *self-disclosure* terhadap *burnout*.

Berdasarkan dari paparan data diatas dapat diperoleh bahwa peneliti mengenai hubungan *self-disclosure* dengan *burnout*, sehingga peneliti terdorong untuk melakukan penelitian hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan mengetahui hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah 294 mahasiswa angkatan S19 S1 Keperawatan.

Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian sebanyak 75 responden berdasarkan rumus *Slovin*. Penelitian dilakukan pada bulan juli 2023. Analisa univariat dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, status bekerja, *self-disclosure* dan *burnout*. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel. Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hipotesis korelasi. Uji korelasi menggunakan uji statistik *Sperman Rank*.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *self-disclosure* dan kuesioner *burnout* yang telah valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 75 responden pada mahasiswa angkatan S19 S1 Keperawatan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia (n=75)

Nilai				
Mean	Median	Max	Min	SD
21,91	22	25	21	0,738

Hasil penelitian karakteristik usia responden menunjukkan nilai *mean* responden adalah 21,91, nilai *median* 22, *maximum* 25, *minimum* 21 dan *standar deviation* 0,738.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gamayanti *et al.*, 2018) bahwa karakteristik usia pada subjek penelitian ini rata-rata usia subjek 22-25 tahun. Hasil penelitian (Hidayati & Amalia, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berumur 22-24 tahun mayoritas 31 orang (43,06%) mengalami *burnout* sedang.

Menurut Trisnawati *et al.*, (2022) usia yang lebih matang pada mahasiswa

diharapkan memiliki semangat tinggi dan terampil dalam menyelesaikan suatu masalah serta memiliki rasa tanggung jawab. Usia mempengaruhi psikologis seseorang karena semakin tingginya umur seseorang semakin baik tingkat kemampuan serta kematangan emosi seseorang dalam menghadapi masalah atau persoalan. Mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir rata-rata berada usia 21-25 tahun yang tidak lepas dari kejenuhan. Mahasiswa merasakan kejenuhan karena adanya hambatan-hambatan dalam proses pengerjaan tugas akhir. Hal inilah yang kemudian menjadikan mahasiswa terkadang sulit dalam mengontrol diri untuk fokus dalam mengerjakan penugasan akhir. Menurut (Hidayati & Amalia, 2022) *burnout* yang terjadi pada mahasiswa diartikan terjadinya keadaan *burnout* dari salah satu di antara tiga dimensi. Stresor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress yang berkepanjangan hingga mengalami *burnout* bersumber dari keadaan akademik di lingkungan mahasiswa itu sendiri.

Menurut pendapat peneliti mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada masa dewasa awal. Mengingat perkembangan emosi pada usia ini lebih matang dibandingkan dengan perkembangan emosi perasaan remaja, maka kemungkinan besar responden dalam penelitian ini lebih dewasa dalam menghadapi rintangan yang dapat menyebabkan situasi stres, sehingga mereka tidak perlu lagi mengungkapkan identitas diri mereka atau membicarakannya dengan orang lain.

b. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin (n=75)

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki-Laki	16	21,3
Perempuan	59	78,7

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 59 responden (78,7%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (21,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri *et al.*, 2023) bahwa karakteristik jenis kelamin pada subjek penelitian paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 117 subjek atau 90,7%.

Menurut pernyataan Adelia, (2021) Peran instrumental yang dimiliki laki-laki menghendaki untuk tidak terlalu bersifat emosional dan banyak membuka diri kepada orang lain. Sedangkan peran ekspresif yang dimiliki perempuan mendukung untuk mengungkapkan diri kepada orang lain dengan tujuan untuk membentuk hubungan interpersonal. Secara biologis laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan satu sama lain bahwa laki-laki hanya menunjukkan sosok tangguh, percaya diri, berorientasi pada kesuksesan dan mengejar status. Sedangkan perempuan menunjukkan peran lemah lembut, mudah berbaur dengan lingkungan dan mudah melakukan *self-disclosure*. Dampak lain dari *self disclosure* adalah individu yang sengaja berbagi pengalaman dan emosi dapat membantu mengurangi gejala depresi pada saat stres dan akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika self disclosure dilakukan dengan penuh kedekatan (Gamayanti *et al.*, 2018)

Menurut pendapat peneliti, *self-disclosure* pada perempuan lebih mudah untuk mengungkapkan dirinya sedangkan laki-laki akan mengungkapkan diri hanya pada orang terdekat dan individu yang dipercaya. Sebagian besar perempuan juga lebih senang terhadap percakapan pribadi, sedangkan laki-laki lebih menguasai kemampuan verbal seperti bercerita, bercanda, dan berceramah tentang informasi. Laki-laki biasanya bersikap tidak emosional, tahu bagaimana menyembunyikan emosinya, dan

bersikap objektif. Laki-laki cenderung menghindari perilaku *self-disclosure*.

c. Karakteristik Responden Status Pernikahan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi status pernikahan (n=75)

Status	F	(%)
Pernikahan		
Belum Menikah	75	100

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan status pernikahan bahwa seluruh responden belum menikah dengan jumlah 75 responden (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ambarwati *et al.*, 2019) didapatkan hasil 101 mahasiswa belum menikah.

Tingkat *burnout* tidak mempengaruhi terhadap status lajang maupun status sudah menikah. Status belum menikah lebih berpotensi mengalami kelelahan emosional, depresional dan rendahnya keinginan untuk berprestasi dibandingkan dengan orang yang sudah menikah. Ada alasan yang melatarbelakangi hal tersebut terjadi. Keterlibatan orang yang sudah menikah membuat mereka lebih berpengalaman dalam menangani masalah pribadi dan konflik emosional. Tetapi disisi lain jika terdapat permasalahan seseorang yang sudah menikah akan mempunyai tingkat *burnout* kategori tinggi. Keluarga seringkali menjadi sumber daya emosional, adanya dukungan dan cinta dari permasalahan yang sedang dihadapinya (Mudjahid, 2017).

Peneliti menyimpulkan mahasiswa tingkat akhir dengan status pernikahan belum menikah, tingkat *burnout* dalam rentang sedang karena permasalahan yang dialami belum bertambah, jika dibandingkan dengan seseorang yang sudah menikah akan mempunyai kemungkinan tingkat *burnout* dalam kategori tinggi karena permasalahan berumah tangga dan permasalahan academic terjadi secara beriringan.

d. Karakteristik Responden Status Bekerja

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi status bekerja (n=75)

Status Bekerja	F	(%)
Belum Bekerja	75	100

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan status bekerja menunjukkan bahwa seluruh responden belum bekerja dengan jumlah 75 responden (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ambarwati *et al.*, 2019) didapatkan hasil 101 mahasiswa belum bekerja.

Mahasiswa dengan status bekerja akan dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara aktivitas dalam bekerja dan kuliah secara bersamaan. Mahasiswa yang bekerja harus bertanggung jawab membagi waktu terhadap dua komitmen yang sedang dijalani. Pernyataan (Orpina & Prahara, 2019) bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki risiko lebih besar terhadap kesehatan mental dan dapat memberikan dampak buruk, salah satunya yaitu *burnout*.

Peneliti menyimpulkan seseorang dengan status belum bekerja yaitu mahasiswa yang belum mencari pekerjaan karena fokus untuk kuliah dan fokus untuk menyelesaikan tugas skripsi pada semester akhir. Mahasiswa status belum bekerja tingkat *burnout* juga masuk kategori sedang.

e. Distribusi *Self Disclosure* Mahasiswa

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi *Self Disclosure* Mahasiswa(n=75)

<i>Self Disclosure</i> Mahasiswa	F	(%)
Rendah	1	1,3
Sedang	71	94,7
Berat	3	4

Hasil penelitian karakteristik responden *self-disclosure* rendah sebanyak 1 responden (1,3%), *self-disclosure* sedang sebanyak 71 responden (94,7%), dan *self-disclosure* tinggi sebanyak 3 reponden (4%). Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gamayanti *et al.*, 2018) bahwa tingkat *self-disclosure* pada subjek penelitian berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 35 subjek atau 71.43%.

Menurut Gamayanti *et al.*, (2018) *self-disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial. Individu yang kurang mampu membangun keterbukaan dengan orang lain tumbuh menjadi orang yang keterampilan sosialnya terganggu, kepercayaan diri rendah, yang menimbulkan perasaan takut, cemas, *self-esteem* rendah dan tertutup. Semua hal tersebut akan memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Self-disclosure sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang mengalami tekanan, kekecewaan, atau kekesalan baik menyangkut akademik maupun pekerjaan. Menurunkan rasa kekesalan tersebut bisa bercerita atau mengungkapkan diri pada teman yang sudah dipercaya. Dengan mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial (Rime, 2016).

Menurut pendapat peneliti, sebagian mahasiswa ketika mereka bertemu sebelum bimbingan atau sekedar duduk di selasar kampus, mereka saling berbagi masalah terkait proses penyelesaian skripsi. *Self-disclosure* dapat meringankan beban perasaan seperti memiliki teman yang bernasib sama dan melepaskan semua emosi. Melihat hasil perhitungan bahwa responden memiliki *self-disclosure* sedang artinya mereka memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri, berbagi kepada orang lain mengenai masalah yang terkait dengan skripsinya

kepada teman yang dianggap memahami masalahnya.

f. Distribusi Frekuensi *Burnout* Mahasiswa

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi *Burnout* Mahasiswa (n=75)

<i>Burnout</i> Mahasiswa	F	(%)
Rendah	19	25,3
Sedang	55	73,3
Tinggi	1	1,3

Hasil penelitian karakteristik responden *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi bahwa responden dengan *burnout* rendah sebanyak 19 responden (25,3%), *burnout* sedang sebanyak 55 responden (73,3%), dan *burnout* tinggi sebanyak 1 reponden (1,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aliyah *et al.*, 2021) bahwa tingkat *burnout* pada subjek penelitian berada dalam kategori sedang sebanyak 56.4% mahasiswa.

Faktor *burnout* mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir salah satunya yaitu kejenuhan, penyebab kejenuhan didasari kurangnya relasi dengan dosen. Hal ini disebabkan karena mahasiswa merasakan kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing. Komunikasi yang kurang baik dan tidak intens menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mendekati dosen. Mahasiswa juga kurang dalam memahami karakteristik dosen yang mengakibatkan mahasiswa menjadi takut untuk menghubungi dosen (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Menurut peneliti mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-disclosure* yang baik dapat menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang artinya mereka memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri, berbagi kepada orang lain mengenai masalah yang terkait dengan skripsinya kepada teman yang dianggap memahami masalahnya.

2. Analisa Bivariat

Hubungan *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta

Variabel	Koefisien korelasi Spearman Rank.	P Value
<i>Self-Diclosure</i>	1,00	0,101
<i>Burnout</i>		

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai *p value* 0,101 > 0,05 berarti tidak signifikan, maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan tidak ada Hubungan *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gamayanti *et al.*, 2018) yang membuktikan bahwa 49 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung *self-disclosure* tidak memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian Gamayanti *et al.*, (2018) bahwa subjek memiliki *self-disclosure* sedang artinya mereka memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri, berbagi kepada orang lain mengenai masalah yang terkait dengan skripsinya kepada teman yang dianggap memahami masalahnya. Di sisi lain, tingkat stres yang dimiliki pun ternyata paling banyak berada pada tingkat sedang. Dari hal ini bisa dicermati meskipun tingkat *self-disclosure*-nya paling banyak pada tingkat sedang tidak membuat tingkat stres-nya menurun.

Dalam penelitian Putri *et al.*, (2023) mengatakan bahwa mahasiswa yang berada *self-disclosure* tinggi tidak membuat tingkat stresnya menurun, menunjukkan walaupun mahasiswa dapat mengungkapkan diri terkait masalah skripsi tetapi tingkat stres

dalam kategori sedang. Kemampuan pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa tidak serta merta dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami karena tekanan dan tuntutan dalam proses menyelesaikan skripsinya.

Peneliti menyimpulkan penyebab lain yang membuat pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *self-disclosure* dan *burnout* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu mereka mempunyai kemampuan yang bisa menurunkan tingkat *burnout* atau gejala stres selain pengungkapan diri, karena hambatan atau permasalahan yang mereka temui selama proses penyusunan skripsi meskipun mengalami *burnout* atau gejala stres mahasiswa sadar bahwa skripsi adalah tugas yang harus dikerjakan sampai tuntas.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dengan jumlah sampel 75 responden tentang Hubungan *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta berdasarkan usia responden menunjukkan nilai mean responden adalah 21,91, nilai median 22, maximum 25, minimum 21 dan standar deviation 0,738. Karakteristik jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 (78,7%) responden. Karakteristik status bekerja sebagian besar belum bekerja sebanyak 75 (100%) responden. Karakteristik status pernikahan sebagian besar belum menikah sebanyak 75 (100%) responden
2. Karakteristik responden *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

di Universitas Kusuma Husada Surakarta berdasarkan *self-disclosure* sebagian besar *self-disclosure* sedang sebanyak 71 (94,7%) responden.

3. Karakteristik responden *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta berdasarkan *burnout* sebagian besar *burnout* sedang sebanyak 55 (73,7%) responden.
4. Tidak ada Hubungan *Self-Diclosure* Dengan *Burnout* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan hasil korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,101.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Bagi mahasiswa penelitian ini dapat mengetahui pentingnya *self-disclosure* dengan *burnout* pada bidang akademik khususnya dalam mengerjakan skripsi sehingga dapat menerapkan disiplin diri pada diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Bagi Institusi
Penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dibidang emosional mental mahasiswa dalam menyusun skripsi untuk dimanfaatkan sebagai sumber belajar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Sebagai acuan untuk peneliti lebih lanjut yang melakukan penelitian khususnya mengenai hubungan hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi.
4. Bagi Masyarakat
Penelitian dapat memberikan masukan serta pengetahuan untuk semua masyarakat terkait dengan, "Hubungan *self-disclosure* dengan *burnout* mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, S. (2021). *Perbedaan Self Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Banda Aceh*.
- Aliyah, H., Zainuri, I., & Windartik, E. (2021). *Gambaran Distress dan Burnout dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*
- Al Aziz, M. R. (2021). Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan. *Jurnal Teknologi Dan Informasi Bisnis*, 3(1), 120–130.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, 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>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132
- Hidayati, S., & Amalia, R. (2022). *Burnout Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Program Profesi Ners Di Masa Pandemi COVID-19 The Overview Of Nursing Student Burnout In Taking The Nurse Profession Program In The Covid-19 Pandemic*. V(4), 9–15
- Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh Karakter Kerja Keras Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Pada PTS di Kabupaten Banyumas*.
- Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2022). *Gambaran profil burnout pada mahasiswa pendidikan profesi fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara skripsi*.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Putri, S. E., Jumaini, & Utami, S. (2023). *Hubungan Self Disclosure dan Self Efficacy dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19*. 6(1), 42–48
- Rime, B. (2016). *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press, 4.
- Trisnawati, I., Yudhawati, N., Muryani, N., & Artawan, I. (2022). *Gambaran Tingkat Kelelahan (Burnout) Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Semester 5 Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19*. 4(2), 78–87.
- Wakhyudin & Putri. (2020) Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Ilmiah Pendidikan*. 1(1), 15.
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199
- Winata, B. L., Nurhasanah, N., & Organisasional, K. (2022). *ORGANISASIONAL TERHADAP*

BURNOUT PADA MAHASISWA YANG PENDAHULUAN Sebagai anak bangsa Indonesia , kita harus meningkatkan kualitas di segala aspek , selain di bidang ekonomi , yang harus diutamakan ialah di bidang pendidikan . Apalagi kualitas pendidikan sa. 2(2), 87–102

Zain, M. I., Radiusman, R., Syazali, M., Hasnawati, H., & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi Pgsd Universitas Mataram. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1), 73.

<https://doi.org/10.31258/jta.v4i1.73>

[-85](#)