

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.