

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

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.

Burnout pada mahasiswa merupakan fenomena yang sering terjadi dikalangan masyarakat khususnya pada mahasiswa, namun perhatian terhadap dampaknya terus meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan gejala-gejala seperti kelelahan ekstrem, perasaan tidak berdaya, hingga kehilangan minat terhadap tugas akademik. Studi (Madigan & Curran, 2020) menemukan bahwa *burnout* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, dengan hasil meta-analisis menunjukkan hubungan negatif antara *burnout* dan pencapaian akademik pada lebih dari 100.000 siswa dari berbagai jenjang pendidikan.

Selain berdampak pada kinerja akademik, *burnout* juga sering kali berhubungan erat dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat

burnout tinggi biasanya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih besar, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menuntut ketelitian dan konsentrasi tinggi. Kecemasan (*anxiety*) ini dapat memperburuk kondisi *burnout*, menciptakan lingkaran setan yang sulit diatasi tanpa intervensi yang tepat. Dalam beberapa kasus, mahasiswa bahkan mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti insomnia, sakit kepala, atau penurunan imunitas, akibat kombinasi *burnout* dan *anxiety*. Studi oleh (Hong et al., 2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik tinggi, terutama dalam situasi kompetitif, memiliki risiko *burnout* yang lebih besar dibandingkan mereka yang berada dalam lingkungan akademik yang lebih santai.

Dikarenakan banyaknya tekanan akademik dan stres sosial yang dialami mahasiswa, baru-baru ini terdapat peningkatan insiden bunuh diri yang menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan. Fenomena ini dianggap sebagai kejadian yang sangat mengkhawatirkan. Pada tanggal 28 Agustus 2023, dilaporkan bahwa lebih dari 700.000 orang meninggal dunia setiap tahunnya akibat bunuh diri, menjadikannya sebagai penyebab kematian tertinggi keempat bagi orang yang berusia antara 15 hingga 29 tahun (WHO, 2023). Penyebaran kasus bunuh diri di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat, dengan angka yang signifikan setiap tahun. Selama Januari sampai Mei 2023, terdapat 451 kasus bunuh diri, dengan angka tertinggi terjadi pada bulan Maret hingga April yang mencapai 109 kasus. Pada Mei 2023, pihak kepolisian telah berusaha menangani 62 kasus bunuh diri, yang merupakan sekitar 60% dari total insiden di bulan Maret 2023 (POLRI, 2023). Angka kasus bunuh diri di tahun 2023 mengalami kenaikan sebesar 36,4% dibandingkan dengan tahun 2021, yang mencatatkan 486 kasus dalam periode yang sama (Aditya, 2023).



Gambar 1.1 Kecenderungan Kasus Bunuh Diri di Indonesia Sepanjang 2023

Sumber: pusiknas.polri.go.id

Pada tahun 2023 ini, terdapat serangkaian peristiwa yang terjadi secara beruntun, mencakup kasus seorang mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya karena adanya tekanan dan stres yang dirasakan oleh mahasiswa saat mereka dihadapkan pada beban akademik yang berat. Sebagai contoh, seorang mahasiswa asal Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur yang memilih mengakhiri hidupnya dengan melompat dari jembatan menjelang upacara wisuda karena tidak berhasil lulus satu mata kuliah. Mahasiswa tersebut merasakan frustrasi dikarenakan mendapat IPK jelek serta beberapa mata kuliah yang belum lulus hingga gagal mengikuti wisuda (Bere & Assifa, 2023).

Cemas (*anxiety*) adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. *Anxiety* adalah tampilan dari konflik di dalam diri yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya.

Karakteristik utama dari gangguan *anxiety* adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus serta tidak dapat dikendalikan, perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan, atau meminum terlalu banyak kopi. Gejala gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat, kesulitan untuk berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, dan gangguan tidur.

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).

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, 2016).

Ada banyak masalah yang menjadi faktor pendorong timbulnya kecemasan (*anxiety*) pada mahasiswa angkatan 2021 tersebut, baik secara internal maupun secara eksternal. Faktor internal kecemasan (*anxiety*) mahasiswa Universitas Telkom yang menghadapi tugas akhir yaitu rasa malas untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsinya dan juga ada perasaan takut dan khawatir ketika ingin menjumpai dosen pembimbing. Apabila rasa malas dan kurang semangat dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi ini tidak dibatasi dengan baik maka akan

menjadi kendala yang dapat menghambat penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir harus memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir yang sedang dihadapinya. Sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan, pergaulan dan keadaan ekonomi keluarga dibawah rata-rata. dosen pembimbing sulit ditemui langsung untuk keperluan bimbingan. Selain itu dosen pembimbing juga berpengaruh pada kecemasan (*anxiety*) mahasiswa dalam penyusunan dan penyelesaian tugas akhir, karena dosen pembimbing merupakan tempat mahasiswa bertanya dan mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang ditemukan mahasiswa selama penelitian dan penyelesaian tugas akhir.

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Mahasiswa strata satu (S1) untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya dengan baik.

Agar dapat mewujudkan itu semua, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah, dan tidak sedikit dalam menjalani studinya di perguruan tinggi, karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak dan semakin sulit pula tugas yang harus dihadapi mahasiswa. Tantangan-tantangan tersebut seperti, mahasiswa harus menyelesaikan masa studi tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, mengikuti kegiatan praktikum, observasi dan kegiatan-kegiatan kampus lainnya yang menuntut mahasiswa untuk mampu menguasai teknik-teknik akademik maupun non akademiknya. Terlebih mahasiswa tingkat akhir, hal yang menjadi fokus perhatian yang sangat penting adalah proses penyusunan dan penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

Tugas akhir studi adalah sesuatu yang wajib dikerjakan berupa karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan bersama dengan bimbingan dari dosen pembimbing dan juga merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (S1).

Bagi sebagian mahasiswa, tugas akhir atau skripsi adalah suatu hal yang bermanfaat untuk melatih dan menguji kulaitas diri, tambahan ilmu pengetahuan,

berfikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi yang dianggap biasa saja. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain, tugas akhir atau skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stress. Tugas akhir atau skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa. Proses penyusunan skripsi sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, namun sering kali terabaikan di tengah tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, mulai dari tugas kuliah yang kompleks, tenggat waktu yang ketat, persaingan akademik, hingga ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan sosial. Kondisi ini sering kali memicu *burnout*, yaitu keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres berkepanjangan. *Burnout* dapat menyebabkan berkurangnya motivasi, penurunan prestasi akademik, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Erwina Rafni yang berjudul “Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan” tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan kualitatif dengan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik tertentu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan atau kendala dalam menyelesaikan tugas akhir studinya. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 meliputi kecemasan berat sebanyak 8 orang mahasiswa dengan presentase 44,44%, diikuti kecemasan sedang dan ringan memiliki jumlah

yang sama yakni sebanyak 5 orang mahasiswa dengan presentase masing-masing 27,77%. Sedangkan cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang dilihat dari perspektif Bimbingan Konseling Islam yakni melalui terapi do'a dengan jumlah sebanyak 6 orang mahasiswa dengan presentasenya 33,33% diikuti melalui terapi shalat, terapi dzikir, dan membaca al-Qur'an sebanyak 4 orang mahasiswa dengan presentase yang sama yakni masing-masing 22,22%.

Berdasarkan temuan dari riset awal yang dilakukan peneliti pada 22 Mei 2023 kepada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta, ditemukan bahwa hanya 5 dari 20 mahasiswa yang dapat menerapkan *self-disclosure* kepada teman-temannya. Namun, terdapat juga mahasiswa yang mengalami burnout akibat sulitnya mengakses dosen pembimbing, ketidakjelasan dalam pemilihan topik penelitian, dan banyaknya revisi dari dosen yang menyebabkan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Efek dari *burnout* ini menyebabkan mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 20 mahasiswa untuk membahas *self-disclosure* terkait *burnout*.

Ada banyak masalah yang menjadi faktor pendorong timbulnya kecemasan pada mahasiswa angkatan 2021 tersebut, yakni dikarenakan dosen pembimbing yang kadang susah untuk ditemui, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, kesulitan dalam penyusunan skripsi diantaranya kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, birokrasi kampus yang rumit, serta waktu masa penulisan skripsi yang semakin singkat.

Dalam konteks ini, komunikasi kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai bahaya *burnout* serta cara-cara mengelolanya. Komunikasi kesehatan yang efektif dapat membantu mahasiswa memahami gejala awal *burnout*, mengenali faktor-faktor pemicunya, serta mempraktikkan strategi manajemen stres.

Media komunikasi kesehatan yang beragam, seperti seminar, kampanye di media sosial, atau sesi konseling kelompok, dapat digunakan untuk menjangkau

mahasiswa dengan pendekatan yang lebih personal. Penelitian oleh (Nagy et al., 2019) menemukan bahwa komunikasi kesehatan yang melibatkan diskusi kelompok kecil lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah melalui media massa.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Universitas Telkom karena lingkungan akademik di kampus ini memiliki tuntutan tinggi, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir yang kerap menimbulkan tekanan emosional seperti *burnout* dan kecemasan. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola beban akademik sekaligus menjaga performa di tengah sistem pembelajaran yang ketat dan kompetitif. Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai bagian dari kampus ini, terlihat bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan serupa, namun memiliki cara berbeda dalam menghadapinya termasuk dalam hal keterbukaan diri atau *self-disclosure*.

Untuk mendapatkan gambaran yang mendalam dan jujur mengenai fenomena ini, peneliti memilih untuk mewawancarai mahasiswa yang merupakan teman dekat. Pertimbangan ini diambil karena adanya kedekatan emosional dan rasa percaya antara peneliti dan informan, sehingga memungkinkan terbentuknya komunikasi yang lebih terbuka dan autentik. Hal ini penting mengingat topik yang dibahas menyangkut pengalaman pribadi dan emosi yang sensitif, seperti stres, ketakutan, dan tekanan mental.

Dengan mewawancarai teman terdekat, peneliti dapat mengeksplorasi dinamika *self-disclosure* secara lebih mendalam dan memperoleh data yang lebih reflektif. Selain itu, latar belakang yang sama dalam konteks kampus dan pengalaman akademik turut memperkuat relevansi dan keakuratan hasil wawancara, sehingga dapat mencerminkan realitas mahasiswa Universitas Telkom secara lebih kontekstual.

Namun, tantangan yang muncul adalah bagaimana memastikan komunikasi kesehatan ini dapat diterima dan dipahami oleh mahasiswa secara efektif. Banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan atau bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami *burnout*. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komunikasi yang lebih terarah, misalnya melalui penyampaian pesan yang mudah dipahami,

relevan dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa, dan didukung oleh teknologi yang akrab bagi mereka, seperti aplikasi *mobile* atau platform media sosial.

Sayangnya, penelitian tentang efektivitas komunikasi kesehatan dalam menangani *burnout* dan *anxiety* mahasiswa masih terbatas, terutama di Indonesia. Padahal, pemahaman mengenai hubungan antara komunikasi kesehatan dan penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dapat menjadi landasan penting dalam merancang program intervensi kesehatan mental yang lebih efektif.

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”**

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana bentuk, peran, dan pemahaman *self-disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Telkom dalam mengatasi *burnout* dan *anxiety* yang dialami selama proses penyelesaian tugas akhir.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan yang telah dipaparkan, maka yang akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana mahasiswa Universitas Telkom menggunakan *self-disclosure* sebagai strategi untuk mengatasi *burnout* dan *anxiety* dalam mengerjakan tugas akhir?”

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- Sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang memiliki keinginan membahas permasalahan yang sama.
- Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat mengenai pembahasan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang ditimbulkan dari faktor-faktor dan cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi.

2. Manfaat Praktis

- Sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan studi Program studi Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi Sosial Telkom University.
- Bagi mahasiswa, diharapkan menjadi pembelajaran agar dapat mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa dan tidak mempengaruhi emosinya dalam mengerjakan tugas akhir.
- Bagi peneliti akan mendapat suatu pengalaman dan pengetahuan tentang tingkat kecemasan (*anxiety*) tugas akhir mahasiswa terhadap tugas akhir Prodi Ilmu Komunikasi Telkom University.
- Bagi dosen, penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi dosen pembimbing untuk memberi referensi dalam upaya mengontrol emosi memberikan bimbingan pada mahasiswa sehingga tidak menimbulkan kecemasan (*anxiety*) bagi mahasiswa.
- Bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program dukungan kesehatan mental

1.5 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Oktober 2024 hingga Januari 2025 atau selama 5 bulan. Penelitian dimulai dari persiapan awal seperti penelitian terdahulu, pembuatan proposal, pengumpulan data hingga laporan *final*. Adapun urutan waktu kegiatan pelaksanaan pada gambar dibawah ini.

Tabel 1. 1 Waktu Kegiatan Pelaksanaan

No.	Keterangan	Periode Bulan										
		Sep 2024	Okt 2024	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025	Juli 2025
1.	Penyusunan Tema Judul											
2.	Seminar Judul											
3.	Penyusunan Proposal Bab (1-3)											
4.	DE (Seminar Proposal)											
5.	Pengumpulan Data											
6.	Pengolahan Analisis Data											
7.	Pendaftaran Uji Skripsi											