

Hubungan Self Compassion dengan Burnout Akademik pada siswa SMA X di Sidoarjo

Oleh:

Laila Rosti,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Pskologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2023

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana dasar yang sangat penting dalam bidang pendidikan guna mendapatkan pembelajaran, cara disiplin dalam berilmu, beretika, dalam bersikap nantinya digunakan baik dalam keluarga dan lingkungan disekitarnya. Di dunia pendidikan salah satunya pada siswa SMA menjalani kebutuhan dan memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan kegiatan lain yang ada di sekolah. Namun terkadang siswa seringkali mengalami kelelahan serta kejenuhan (*burnout*) secara fisik maupun emosional.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Adakah hubungan *self compassion* dengan *burnout* akademik pada siswa X d Sidoarjo?

Metode

- Pada penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional
- Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dan menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling
- Analisis data menggunakan metode *statistic* korelasi *Product Moment*

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif *antara self compassion dengan burnout akademik yang dialami oleh siswa X di Sidoarjo.*

Pembahasan

diketahui bahwa hubungan *antara self compassion* dan *burnout* akademik memiliki hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -.370$ dengan signifikansi $.000 < .05$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan negatif *antara self compassion* dengan *burnout* akademik. Semakin tinggi *self compassion* siswa maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami siswa SMA X.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting dalam penelitian ini adalah

Penelitian ini yang dialami pada siswa SMA X di Sidoarjo membuktikan bahwa *self compassion* mempengaruhi *burnout* akademik sebesar 13,7%, sedangkan sisanya 86,3% dipengaruhi faktor lainnya.

Manfaat Penelitian

penelitian ini di harapkan dapat memberikan ide-ide tentang variabel lain yang memiliki sumbangan efektif lebih besar pada siswa SMA X di Sidorjo, yang nantinya akan berguna sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya

Referensi

1. M. Ilyas and Suryadi, "Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu," *J. An-nida'*, vol. 41, no. 1, pp. 71–82, 2017.
2. P. M. Latief, "Hubungan antara persepsi dukungan sosial teman sebaya dengan prorastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan," *Psychology*, 2015
3. D. A. Puspitasari and M. M. Handayani, "Hubungan Tingkat Self-Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya," *J. Pendidik. dan Perkemb.*, vol. 3, no. 1, pp. 59–68, 2014
4. S. W. Sarwono, "Psikologi Remaja," *J. Psikol.*, 2018.
5. P. M. Latief, "Hubungan antara persepsi dukungan sosial teman sebaya dengan prorastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan," *Psychology*, 2015.

