

## Relationship between Self Compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo

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

Laila Rosti<sup>1)</sup>, Ghozali RusyidAffandi\*<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi : [172030100090@umsida.ac.id](mailto:172030100090@umsida.ac.id)<sup>1)</sup>, [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstract.** *This study aims to determine the relationship between self-compassion and academic burnout in SMA X students in Sidoarjo. This research uses a quantitative type with a correlational approach. The variables in this study are self-compassion as the independent variable and academic burnout as the dependent variable. This research was conducted at SMA X in Sidoarjo with a total population of 250 students. In this study, there were 146 students as a sample using random sampling technique. The data collection technique uses a psychological scale, namely the self-compassion scale and the academic burnout scale, both of which are in the form of a Likert scale. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-compassion and academic burnout in SMA X in Sidoarjo. Data analysis was carried out using the Product Moment correlation technique using the SPSS 20 for windows program. The results of data analysis showed a correlation coefficient of -.370 with a significant level .000 < .05. This indicates that the hypothesis is accepted, which means that there is a relationship between self-compassion and academic burnout. The effect size on this variable is -.370 which is relatively small.*

**Keywords-** *self-compassion; academic burnout, high school students*

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self compassion dengan burnout akademik pada siswa SMA X di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel yang ada di penelitian ini adalah self compassion sebagai variabel bebas dan burnout akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada SMA X di Sidoarjo dengan jumlah populasi 250 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 146 siswa dengan menggunakan teknik Random Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yaitu skala self compassion dan skala burnout akademik. Kedua skala tersebut berbentuk skala likert. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara self compassion dengan burnout akademik pada siswa SMA X di Sidoarjo. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment menggunakan bantuan program SPSS 20 for windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -.370 dengan taraf signifikansi .000 < .05 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan antara self compassion dengan burnout akademik. Besaran efek pada variabel ini sebesar -.370 yang tergolong kecil.*

**Kata kunci** – *self compassion; burnout akademik; siswa SMA*

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak dengan masa dewasa [1] Sedangkan membagi batasan usia masa remaja menjadi empat bagian yaitu: (1) masa pra remaja yakni usia 10-12 tahun, (2) masa remaja awal yakni usia 12-15 tahun, (3) masa remaja pertengahan yakni usia 15-18 tahun, dan (4) masa remaja akhir yakni usia 18-21 tahun [2]. Anak usia SMA berada pada tahap perkembangan masa remaja menengah yakni di antara usia 15-18 tahun.

Pada usia ini remaja akan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang semakin meningkat. Tugas-tugas perkembangan masa remaja seperti menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif, menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang berbeda, menerima peran sesuai jenis kelamin masing-masing, berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya, mempersiapkan karier ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga, merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab dan mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman dalam bertingkah laku[3].

Memaparkan siswa merupakan peserta didik yang menjalani proses pendidikan formal maupun pendidikan nonformal sesuai dengan jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu dan menjadi pokok permasalahan dari proses pendidikan yang berlangsung di sekolah. SMA atau sekolah menengah atas merupakan jenjang pendidikan bagi siswa yang digunakan untuk membekali diri dan melanjutkan pendidikan ke strata pendidikan selanjutnya. Siswa SMA adalah seseorang yang mengikuti proses belajar mengajar secara teori dan praktik yang berlangsung di sekolah maupun di industri untuk mendapat ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman, dan kepribadian yang baik, mulai dari usia minimal 15 tahun hingga usia maksimal 21 tahun. Sekolah menengah atas ditempuh dalam rentang waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12[4].

Disaat siswa telah menggapai tingkat SMA, tentunya tugas sekolah serta pembelajaran yang diterima jauh lebih kompleks dibandingkan saat berada di tingkatan sekolah dasar dan menengah pertama. Hasil survei dilakukan sebelum masa pandemi yang menunjukkan terdapat adanya 2.133 pelajar di Taiwan yang dilaporkan surat berita The Cina Post mendapatkan hasil bahwasannya 61,9% pelajar menghadiri sekolah hanya untuk mengikuti pembelajaran secara reguler. Kemudian, 35,9% pelajar seringkali merasa keletihan setelah mengikuti kegiatan di sekolah sehari-hari, 21,9% dari mereka pun beranggapan sekolah hanya menjadi beban yang berat, dan 19,4% dari mereka beranggapan merasa terbebani secara fisik maupun secara mental[5].

Pada tingkatan SMA mengharuskan setiap siswa dapat menjalani kebutuhan serta memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas maupun kegiatan-kegiatan lain yang ada di sekolah. Pada tahun 2020 dunia diserang oleh wabah Corona atau Covid 19 termasuk juga negara Indonesia. Dengan penyebaran yang begitu meluas hingga ke penjuru dunia yang mengakibatkan lemahnya dalam bidang sosial, ekonomi, termasuk dalam bidang pendidikan. Hampir di seluruh di dunia memberlakukan kebijakan karantina di setiap warga negaranya. Dengan adanya peraturan baru ini, hal ini berdampak secara langsung pada masyarakat maupun pembelajaran di sekolah. Yang sebelum terjadi wabah ini pembelajaran dilakukan secara tatap muka atau *offline* dan sekarang merubah sistem pembelajaran menjadi *online* atau pembelajaran jarak jauh dari rumah[6].

Pembelajaran daring pada SMA dilakukan untuk mengganti kegiatan pembelajaran tatap muka. Sistem pembelajaran dilakukan dengan bantuan internet. Proses ini memiliki banyak kendala seperti sinyal internet yang terhambat serta instruksi dari guru yang tidak dapat dipahami oleh siswa. Oleh karena itu, tidak sedikit siswa yang merasa tertekan akibat sekolah daring. Akibatnya dampak negatif dari pembelajaran secara online ialah menjadikan siswa jenuh dengan pembahasan gurunya. Perubahan ini juga berdampak pada psikologi siswa dimana siswa bisa mengalami stres [7]. Terkadang siswa seringkali mengalami kelelahan serta kejenuhan secara fisik maupun emosional (*burnout*). Peran orang tua dan teman di sekelilingnya yang sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan secara positif

supaya kelelahan dan kejenuhan tidak sampai menjadikan siswa mengesampingkan tugas akademiknya.

Kata *burnout* (kejenuhan) berkaitan adanya istilah seperti ketersaingan, acuh tak acuh, apatis, pesimis, kelelahan secara fisik ataupun mental, serta ketegangan yang berlebihan. Perilaku *burnout* atau kejenuhan yang terjadi pada tingkatan siswa/pelajar merujuk pada rasa letih secara emosional yang diakibatkan karena adanya tuntutan belajar, memiliki perilaku yang cenderung sinis dan meninggalkan pelajaran, dan merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten[8]. Dampak yang muncul akibat *burnout* ialah menurunnya tingkat motivasi belajar, adanya pikiran secara negatif, frustrasi atau stres, terdapatnya perasaan ketakutan ditolak dengan lingkungan terdekat, gagal, dan *self esteem* yang rendah[9].

Fenomena *burnout* akademik juga terjadi pada siswa di SMA X di Sidoarjo. Berdasarkan data yang dilakukan dengan menggunakan *googleform* dari 22 subjek yang untuk dan hasilnya menunjukkan terdapat sebanyak 73,9% merasa lelah belajar dan mengerjakan tugas secara *online* atau daring, 43,5% merasa tidak mudah menyesuaikan diri dengan proses belajar yang baru, 78,3% merasa belajar di rumah tidak efektif, 78,2% merasa susah membagi waktu untuk mengerjakan tugas sehingga tugas menjadi terbengkalai. Dari hasil survei awal menggunakan *google form* di atas dapat disimpulkan bahwasannya subjek memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi pada dirinya seperti pembelajaran secara jarak jauh atau PJJ yang membuat stres pada beberapa subjek dan menunjukkan 78,3% merasa belajar di rumah tidak efektif, 78,2% merasa susah membagi waktu untuk mengerjakan tugas sehingga tugas menjadi terbengkalai.

Adapun ciri-ciri seseorang yang mengalami *burnout* seperti sakit secara fisik berupa sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, seringkali flu, sulit tidur, serta merasa letih yang berlebih[10]. Faktor-faktor dari *burnout* akademik, diantaranya; adanya aktivitas ilmiah dan publik seperti masuk kelas, mengerjakan tugas, dan ujian di sekolah, faktor ekonomi, adanya tekanan individu dan sosial yang berhubungan antara guru dan teman sekelas, harapan dari profesional dan keraguan dimasa depan, bersaing dengan teman sekelas, tidak adanya keseimbangan antara sumber dan faktor yang berhubungan dengan aktivitas pendidikan seperti motivasi belajar dan adaptif agar mengharapkan keberhasilan dalam dunia pendidikan.

Rasa pencapaian dan tujuan seseorang dapat menjadi faktor pelindung terhadap *burnout*. Rasa pencapaian dan tujuan dalam diri merupakan bagian dari *self compassion*[11]. *Self compassion* adalah bentuk belas kasih dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan dan kesalahan namun tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri dengan keras akibat kegagalan dan kesalahan yang terjadi[12]. Kita harus bisa mengenali penderitaan yang kita alami dan mengakui bahwa rasa sakit itu ada sejak awal karena digerakkan oleh rasa sakit yang dialami oleh diri sendiri. *Self compassion* melibatkan keinginan ke arah kesehatan dan kesejahteraan untuk diri sendiri dan mengarah pada perilaku proaktif daripada pasif untuk memperbaiki situasi yang dialami seseorang tersebut. Ada 6 Aspek *Self Compassion* yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*, *Self-judgment*, *Isolation*, dan *Over-identification*[13].

*Self compassion* merupakan salah satu instrumen yang dapat mencegah *burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* yang rendah[14]. *Self compassion* secara positif terkait dengan kesejahteraan psikologis, termasuk lebih sedikit psikopatologi (seperti kecemasan, depresi, dan stres) dan keadaan pikiran yang lebih positif (seperti kebahagiaan, optimisme dan kepuasan hidup)[15]. *Self compassion* juga dikaitkan dengan peningkatan motivasi, perilaku sehat dan fungsi kekebalan tubuh, citra tubuh yang positif, dan koping yang kuat, serta perilaku hubungan yang lebih peduli dan penuh kasih [16].

menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dengan adanya *self compassion* dalam diri individu. *Self compassion* menjadi media paling kuat untuk menghadapi situasi dan emosi yang menyulitkan sehingga individu terhindar dari emosi yang destruktif[17]. Secara alamiah, informasi negatif menghasilkan sinyal bahaya pada otak

sehingga secara otomatis akan menghasilkan respon *fight or flight* (bertahan atau melarikan diri)

Berdasarkan kajian di atas, penulis merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Burnout Akademik* pada Siswa SMA X di Sidoarjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Burnout Akademik* pada Siswa SMA X di Sidoarjo. Adapun hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan negatif antara *Self Compassion* dengan *Burnout Akademik* pada siswa SMA”. Artinya semakin tinggi *Self Compassion* maka semakin rendah *Burnout Akademik* pada siswa SMA, begitu pula sebaliknya semakin rendah *Self Compassion* maka semakin tinggi pula *Burnout Akademik* pada siswa SMA.

## II. METODE

Metode penelitian merupakan usaha dalam menentukan, mengembangkan, dan menguji suatu pengetahuan dengan menggunakan cara yang ilmiah. Hal yang dipergunakan dalam penelitian adalah metode yang digunakan harus disesuaikan dengan objek penelitian dan tujuan yang akan dicapai sehingga penelitian akan berjalan dengan sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan variabel skala psikologi yakni skala *Self Compassion* [11], dan Skala *Burnout Akademik* [17] dengan model modifikasi skala likert. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA X dengan jumlah populasi sebanyak 250 dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga sampel yang digunakan sebanyak 146 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling *probability sampling* dengan teknik random sampling.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS 20 for windows dengan teknik pengujian korelasi *product moment pearson* dan bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel dependent (*burnout akademik*) dan variabel independent (*self compassion*).

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS 20,0 for windows dengan hasil:

**Tabel 1.** Uji Kolmogorov-Smirnov Z

N		146	146
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	61,7808	39,1370
	Std. Deviation	16,73423	7,92954
Most Extreme Differences	Absolute	,109	,080
	Positive	,109	,044
	Negative	-,106	-,080
Kolmogorov-Smirnov Z		1,322	,972
Asymp. Sig. (2-tailed)		,061	,301

Hasil uji normalitas pada output uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan variabel *self compassion* sebesar .061 dan nilai signifikansi variabel *burnout akademik* sebesar .301. sehingga kedua variabel dapat dikatakan memiliki nilai signifikan yang lebih dari .05 dan dapat dinyatakan bahwa data distribusi normal.

**Tabel 2.** Uji Linieritas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BA SC	Between Groups	4925.702	56	87.959	1.868	.004
	Linearity	1246.940	1	1246.940	26.476	.000
	Deviation from Linearity	3678.762	55	66.887	1.420	.070
	Within Groups	4191.558	89	47.096		
Total		9117.260	145			

Berdasarkan dari hasil uji linieritas yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada linieritas yaitu .000. sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self compassion* dan variabel *burnout* akademik memiliki nilai yang linier karena memiliki nilai kurang dari .05.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

		Correlations	
		SC	BA
SC	Pearson Correlation	1	-.370**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	146	146
BA	Pearson Correlation	-.370**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	146	146

\*\* Correlation is significant at the 0.0 level (1-tailed)

Hasil dari uji hipotesis pada tabel diatas variabel *self compassion* dengan *burnout* akademik adalah  $(r_{xy}) = -.370$  dengan signifikansi  $<.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

**Tabel 4.** Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.370 <sup>a</sup>	.137	.131	7.39290

a. Predictors: (Constant), SC

Berdasarkan hasil dari sumbangan efektif yang telah diteliti, maka dapat diketahui apabila variabel *self compassion* dengan variabel *burnout* akademik memiliki nilai R square sebesar  $.137 \times 100\% = 13.7\%$ .

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	<i>Self Compassion</i>		<i>Burnout Akademik</i>	
	Siswa	%	Siswa	%
Rendah	37	25.3%	15	10.3%
Sedang	81	55.5%	114	78.1%
Tinggi	28	19.2%	17	11.6%
Total	146	100%	146	100%

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat dijabarkan bahwa pada skala *self compassion* terdapat 37 siswa berada pada kategori rendah, terdapat 81 siswa berada pada kategori sedang, terdapat 28 siswa berada pada kategori tinggi.

Kategorisasi pada *burnout* akademik, terdapat 15 siswa berada pada kategori rendah, 114 siswa berada pada kategori sedang serta 17 siswa terdapat pada kategori tinggi.

Dari pembahasan yang telah dijabarkan di atas maka dapat disimpulkan apabila siswa X memiliki *self compassion* sedang ke rendah dan *burnout* akademik berada dalam kategori sedang ke tinggi.

#### A. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa di atas dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan program SPSS 20 for windows hasil korelasi menunjukkan nilai pearson correlation sebesar  $-0.370$  dengan taraf signifikansi  $.000$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima dan ada hubungan negative antara *self compassion* dengan *burnout* akademik pada siswa X. Dengan diterimanya hipotesis yang diajukan peneliti dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi *burnout* pada siswa SMA X.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring yang diperoleh dengan hasil perhitungan sebesar  $(r_{xy}) -0.522$  dengan taraf signifikansi  $p < .001$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative yang signifikansi antara *self compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

*Burnout* adalah suatu keadaan mental seseorang ketika sering merasa letih dan bosan secara mental ataupun fisik akibat dari tuntutan pekerjaan. Kondisi *burnout* yang dialami siswa dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar, obsesif serta kompulsif, kognisi tidak rasional, dan keyakinan diri rendah, namun terdapat faktor kepribadian yang dapat menghindarkan seseorang dari sebuah *burnout*, yaitu *self compassion* [17]. *Self compassion* mampu membantu individu tidak mudah putus asa ketika berhadapan dengan suatu masalah atau tantangan yang dihadapi [18]. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi salah satu cara efektif dalam mencegah *burnout* pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self compassion* siswa maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dihadapi siswa. Begitupun sebaliknya, apabila semakin tinggi *self compassion* siswa maka semakin rendah *burnout* akademik yang dihadapi. Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* akademik yaitu Workload (beban kerja), Control (pengawasan), Reward (penghargaan), Community (komunitas), Fairness (Keadilan), Value (Nilai).

Hasil kategorisasi skor subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari sejumlah 146 responden, terdapat 37 siswa memiliki *self compassion* rendah, terdapat 81 siswa memiliki *self compassion* sedang, terdapat 28 siswa memiliki *self compassion* tinggi. Selain itu, dari sejumlah 146 responden diketahui bahwa terdapat 15 siswa mengalami *burnout* rendah, terdapat 114 siswa mengalami *burnout* sedang, terdapat 17 siswa mengalami *burnout* tinggi.

Siswa yang memiliki *self compassion* baik mampu untuk menilai situasi yang dialami secara objektif serta dapat mengendalikan respon emosionalnya dalam permasalahan yang dihadapinya agar tidak berlarut-larut. *Self compassion* salah satu kemampuan yang mampu diajarkan dan dilatih oleh setiap individu sehingga dengan berjalannya waktu siswa dapat mengaplikasikan *self compassion* secara mandiri untuk mengurangi burnout[19].

Hal ini dapat menjelaskan apabila *self compassion* yang buruk dapat memicu individu untuk menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri akibat kegagalan dan kesalahan yang terjadi, sehingga hal ini dapat meningkatkan *burnout* akademik pada individu. Penerapan *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari dapat mengurangi dampak dari *burnout*(pearlm)[20].

Penelitian ini membuktikan bahwa *self compassion* mempengaruhi *burnout* akademik sebesar 13.7%, sedangkan sisanya 86.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak difokuskan dalam penelitian ini.

Peneliti menggunakan sampel yang terbatas pada siswa SMA X, dengan metode pengambilan data menggunakan kuisioner. Hal ini menyebabkan kurang maksimalnya dalam mendapatkan hasil penelitian *self compassion* dan *burnout* akademik karena hasil jawaban yang tidak sesuai atau responden yang memberikan jawaban asal. Sehingga dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa *self compassion* memiliki kategori sedang ketinggian dan *burnout* akademik berada pada kategori sedang ke rendah. Serta hasil yang didapat akan menimbulkan perbedaan dengan penelitian lain.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa *self compassion* dengan *burnout* akademik memiliki hubungan negative. Hal ini didapat dari hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -.370$  dengan  $(p) .000 < 0.050$  yang artinya hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dapat diterima. Selain itu dapat dilihat dari hasil kategorisasi bahwa subjek memiliki tingkat *self compassion* sedang ketinggian dan cenderung memiliki *burnout* akademik dengan tingkatan sedang kerendah. selain hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self compassion* dengan *burnout* akademik terhadap siswa SMA X sebesar 13.7% sedangkan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA X yang telah bersedia untuk menanggapi dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada siswa siswinya. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada siswa-siswi yang telah menjadi subjek dalam penelitian ini

#### VI. REFERENSI

- [1] J. W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup Jilid I*, 13th ed. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012.
- [2] F. . Monks, A. M. . Knoers, and S. R. Haditono, *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- [3] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- [4] W. B. Schaufeli and B. P. Buunk, "Professional burnout," *handcook Work Heal. Psychol.*, vol. 16, no. 1, pp. 17–19, 1999, doi: 10.1300/j001v05n03\_08.
- [5] Shih and Shu-Shen, "An Investigation into Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from the Self-Determination Theory Perspective," *Soc. Psychol. education*, vol. 18, no. 1, pp. 201–219, 2015.
- [6] E. Irawati, "Bornout Syndrom pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Berdasarkan Analisis Faktor Perilaku dan

- Lingkungan,” Universitas Airlangga Surabaya, 2012.
- [7] A. Fitriyani, Y. Septianingrum, and S. Budury, “Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *J. Keperawatan*, vol. 12, no. 4, pp. 985–992, 2020.
- [8] 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.
- [9] A. Asghari, S. Saadati, A. Ghodsi, and F. A. Fard, “Review the academic burnout and Its Relationship with Self-Esteem in Students of Medical Sciences University at Neyshabour,” *Psychology*, 2016.
- [10] C. Maslach, “The Client Role in Staff Burnout,” *Sos. Issues*, 1978.
- [11] K. P. Neff and C. P. Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: The Guilford Press, 2018.
- [12] K. D. Neff, “The Proven Power Of Being Kind To Yourself,” *Harper Collins Publ.*, pp. 47–48, 2015.
- [13] K. P. Neff and C. P. Germer, *Teaching the Mindful Self-Compassion Program*, vol. 4, no. 1. New York: The Guilford Press, 2019.
- [14] R. Ron, “A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion.,” *Sci. Eng.*, vol. 70, p. 3820, 2009.
- [15] A. B. Allen and M. R. Leary, “Self-Compassion, Stress, and Coping,” *Soc. Personal. Psychol. Compass*, vol. 4, no. 2, pp. 107–118, 2010, doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x.
- [16] L. M. Yarnell, R. E. Stafford, K. D. Neff, E. D. Reilly, M. C. Knox, and M. Mullarkey, “Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion,” *Self Identity*, pp. 499–520, 2014.
- [17] C. Maslach, W. B. Schaufeli, and M. P. Leiter, “Job burnout.,” no. December 2013, 2001.
- [18] A. B. Diaz and A. Budiman, “Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III,” *Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 638–644, 2019.
- [19] O. M. Klimecki, S. Leiberg, C. Lamm, and T. Singer, “Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training,” *Cereb. Cortex*, vol. 23, no. 7, pp. 1552–1561, 2013, doi: 10.1093/cercor/bhs142.
- [20] V. Nurvita and M. M. Handayani, “Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas,” *Psikol. Klin. dan Kesehat. Ment.*, vol. 4, no. 1, pp. 41–49, 2015.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*