# PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SISWA DI MAN 4 AGAM

**Sarah Oktavia[1], M.Arif[2]**

[1,2]*Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittingi*
E-mail : [1]sarahoktavia41408@gmail.com, [2]m.arif@uinbukittinggi.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self-compassion dan burnout akademik serta menganalisis pengaruh self-compassion terhadap burnout akademik siswa di MAN 4 Agam. Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami pengalaman sebagai bagian dari kondisi manusia, dan menyikapi pengalaman secara sadar, sedangkan burnout akademik ditandai oleh kelelahan, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, dan menurunnya efikasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 203 siswa dengan sampel sebanyak 135 siswa yang dipilih menggunakan proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert, sedangkan analisis data meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion siswa memiliki nilai rata-rata 61,27 dan burnout akademik sebesar 46,12. Hasil regresi menunjukkan nilai F sebesar 28,062 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara self-compassion dan burnout akademik. Nilai $R^2$ sebesar 0,174 menunjukkan bahwa self-compassion menjelaskan 17,4% variasi burnout akademik, sedangkan 82,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, self-compassion merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan variasi burnout akademik siswa di MAN 4 Agam.

**Kata Kunci :** *Self-Compassion; Burnout Akademik, Self-Kindness*

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian pengetahuan dan hasil belajar, tetapi juga pada kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan. Siswa sekolah menengah menghadapi berbagai aktivitas akademik, seperti mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas, menghadapi penilaian, mencapai target hasil belajar, serta mempersiapkan masa depan. Tuntutan tersebut merupakan bagian dari proses pendidikan, tetapi apabila berlangsung terus-menerus tanpa pengelolaan diri yang memadai dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Salah satu kondisi yang dapat muncul adalah academic burnout, yang ditandai dengan kelelahan, sikap negatif terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian Ponkosonsirilert et al., 2020 menunjukkan bahwa school burnout berkaitan dengan kondisi stres pada siswa sekolah menengah, sedangkan Rosti & Affandi, 2024, menemukan adanya hubungan antara self-compassion dan academic burnout pada siswa SMA.

Salah satu faktor psikologis yang relevan dalam menghadapi tekanan akademik adalah self-compassion. Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan pengertian ketika mengalami kegagalan, kekurangan, maupun situasi sulit. Penelitian Salshabila et al., 2023, mengkaji self-compassion pada remaja melalui tiga aspek, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness berkaitan dengan kemampuan memperlakukan diri secara baik ketika menghadapi kesalahan atau kesulitan, common humanity berkaitan dengan kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sedangkan mindfulness berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman dan emosi secara seimbang. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut dapat membantu siswa menghadapi kegagalan dan tekanan belajar tanpa memberikan kritik diri secara berlebihan. Oleh karena itu, self-compassion relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan academic burnout.

Hubungan antara self-compassion dan academic burnout telah ditemukan dalam penelitian di Indonesia. Laila dan Affandi (2024), melakukan penelitian terhadap 146 siswa SMA di Sidoarjo dan menemukan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan academic burnout, dengan koefisien korelasi sebesar -0,370 dan signifikansi 0,000. Temuan lain diperoleh Datau et al., 2026 pada 92 siswa MAN 1 Kota Gorontalo yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara self-compassion dan burnout akademik dengan koefisien korelasi -0,542 dan signifikansi 0,000. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan tingkat academic burnout pada peserta didik. Namun, penelitian dilakukan pada sekolah dan wilayah yang berbeda sehingga belum secara khusus menggambarkan kondisi siswa MAN 4 Agam.

Kondisi empiris di MAN 4 Agam menunjukkan adanya fenomena yang berkaitan dengan permasalahan tersebut. Berdasarkan observasi awal pada 5 Mei 2025, ditemukan beberapa siswa yang tampak mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, kurang aktif dalam pembelajaran, serta menunjukkan kejenuhan. Sebagian siswa juga mengikuti aktivitas di luar sekolah dengan jadwal yang cukup padat sehingga waktu istirahat menjadi terbatas. Wawancara pada 7 Mei 2025 terhadap empat siswa kelas X berinisial F, A, H, dan E serta seorang guru bimbingan dan konseling berinisial S menunjukkan adanya respons yang berbeda terhadap tekanan akademik. Sebagian siswa mengalami kelelahan fisik dan emosional serta membutuhkan bantuan keluarga dalam menyelesaikan tugas, sedangkan siswa lainnya memilih beristirahat sebelum melanjutkan tugas.

Guru BK juga menyampaikan adanya keluhan mengenai kepadatan kegiatan, kelelahan, penurunan prestasi, dan berkurangnya kepercayaan diri ketika hasil belajar tidak sesuai harapan.

Fenomena tersebut dapat dikaitkan dengan self-compassion dan academic burnout. Self-compassion mencakup self-kindness, common humanity, dan mindfulness, yang membantu siswa menghadapi kesulitan akademik secara lebih adaptif. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengelola tekanan akademik dapat berkaitan dengan academic burnout, yang ditandai oleh exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy. Penelitian Sari et al., 2025, terhadap 200 siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang menunjukkan bahwa self-compassion dan dukungan teman sebaya berpengaruh negatif terhadap academic burnout. Temuan serupa dilaporkan oleh Khoirunnisaa et al., 2025 pada siswa SMK swasta di Surabaya yang mengkaji hubungan antara self-compassion dan academic burnout. Dengan demikian, self-compassion menjadi salah satu aspek yang penting dikaji dalam memahami academic burnout pada siswa. Data awal melalui angket yang menunjukkan adanya variasi kondisi siswa dalam menghadapi tekanan akademik semakin memperkuat perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrumen yang teruji.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan fenomena awal di MAN 4 Agam, diperlukan bukti empiris mengenai pengaruh self-compassion terhadap academic burnout pada siswa. Penelitian sebelumnya di Indonesia telah menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel pada siswa SMA dan madrasah, tetapi karakteristik peserta didik, lingkungan sekolah, tuntutan akademik, serta kondisi sosial setiap sekolah dapat berbeda. Perbedaan konteks tersebut menjadi alasan untuk mengkaji kedua variabel pada siswa MAN 4 Agam. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan academic burnout pada siswa sekolah menengah serta memberikan informasi yang relevan bagi sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam memahami kondisi siswa dan mendukung upaya pendampingan yang lebih adaptif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap burnout akademik siswa di MAN 4 Agam. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor yang diperoleh melalui instrumen dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Penggunaan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner dan analisis regresi linear sederhana juga digunakan dalam penelitian yang mengkaji pengaruh antarvariabel pada peserta didik Hanif & Hadi, 2025 Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu self-compassion sebagai variabel bebas (X) dan burnout akademik sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan asosiatif kausal digunakan untuk menganalisis pengaruh self-compassion terhadap burnout akademik berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden.

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 4 Agam yang berlokasi di Jl. Raya Maninjau Pasar Rabaa, Koto Kaciak, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Populasi penelitian berjumlah 203 siswa yang terdiri atas siswa kelas X sebanyak 62 orang, kelas XI sebanyak 78 orang, dan kelas XII sebanyak 63 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportionate stratified random sampling karena populasi penelitian terbagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan tingkat kelas. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus

Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 135 siswa. Selanjutnya, jumlah sampel pada setiap kelas ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswa pada masing-masing strata.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Penggunaan kuesioner dengan skala Likert dalam penelitian kuantitatif pada siswa juga diterapkan dalam penelitian Fanani dan Hadi (2025). Instrumen penelitian terdiri atas angket self-compassion dan angket burnout akademik. Instrumen self-compassion disusun berdasarkan tiga komponen, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness, sedangkan instrumen burnout akademik mencakup exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas butir dianalisis menggunakan korelasi Product Moment, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Penggunaan uji validitas Product Moment dan reliabilitas Alpha Cronbach pada instrumen berbentuk angket juga digunakan dalam penelitian kuantitatif sebelumnya (Murtiyasa et al., 2021).

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan program SPSS. Analisis data diawali dengan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data penelitian, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara self-compassion dan burnout akademik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap burnout akademik. Analisis regresi linear sederhana digunakan ketika penelitian melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sebagaimana diterapkan dalam penelitian kuantitatif sebelumnya Murtiyasa el al., 2021. Besarnya kontribusi self-compassion terhadap burnout akademik diketahui melalui koefisien determinasi ($R^2$), sedangkan signifikansi pengaruh ditentukan berdasarkan hasil uji regresi dengan taraf signifikansi 5%.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 135 siswa MAN 4 Agam. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS versi 26, variabel self-compassion memiliki skor minimum 27, skor maksimum 84, nilai rata-rata 61,27, dan standar deviasi 8,705. Sementara itu, variabel burnout akademik memiliki skor minimum 32, skor maksimum 61, nilai rata-rata 46,12, dan standar deviasi 6,417. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat self-compassion dan burnout akademik pada siswa yang menjadi responden penelitian.

**Table 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

| Variabel | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Self-compassion | 135 | 27 | 84 | 61,27 | 8,705 |
| Burnout akademik | 135 | 32 | 61 | 46,12 | 6,417 |

Berdasarkan Tabel 1, self-compassion siswa memiliki nilai rata-rata sebesar 61,27 dengan standar deviasi 8,705, sedangkan burnout akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 46,12 dengan standar deviasi 6,417. Data tersebut menunjukkan gambaran umum tingkat self-compassion dan

burnout akademik siswa yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam analisis kategorisasi dan pengujian hubungan antarvariabel.

**Table 2. Kategorisasi Self-Compassion Siswa**

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Sangat rendah | 11 | 8,15% |
| Rendah | 28 | 20,74% |
| Sedang | 53 | 39,26% |
| Tinggi | 30 | 22,22% |
| Sangat tinggi | 13 | 9,63% |
| **Total** | **135** | **100%** |

Pada kategorisasi variabel self-compassion, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 53 siswa, diikuti kategori tinggi sebanyak 30 siswa dan kategori rendah sebanyak 28 siswa. Kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 11 dan 13 siswa. Hasil kategorisasi indikator menunjukkan bahwa common humanity merupakan indikator dengan tingkat capaian paling tinggi, sedangkan self-kindness dan mindfulness berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa relatif mampu memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Hal ini sejalan dengan penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih, 2003, yang menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja, dengan common humanity menjadi salah satu aspek yang memberikan kontribusi dalam regulasi emosi.

**Table 3. Kategorisasi Burnout Akademik Siswa**

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Sangat rendah | 9 | 6,67% |
| Rendah | 29 | 21,48% |
| Sedang | 54 | 40,00% |
| Tinggi | 34 | 25,19% |
| Sangat tinggi | 9 | 6,67% |
| **Total** | **135** | **100%** |

Pada variabel burnout akademik, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden tersebar pada beberapa tingkat kategori, dengan jumlah terbesar berada pada kategori sedang. Berdasarkan indikatornya, cynicism dan reduced academic efficacy berada pada kategori tinggi, sedangkan exhaustion berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik pada responden tidak hanya berkaitan dengan kelelahan dalam menjalani aktivitas akademik, tetapi juga berkaitan dengan sikap menjauh terhadap aktivitas akademik serta persepsi terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tuntutan pembelajaran. Gambaran tersebut sesuai dengan penelitian Supriyanto et al., 2022, yang menjelaskan burnout akademik pada siswa melalui aspek fisik, mental, dan emosional.

**Hasil Analisis Data**

Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (>0,05), sehingga data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 (<0,05) dan Deviation from Linearity sebesar 1,217 (>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan

antara self-compassion dan burnout akademik memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 28,062 dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik. Nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,174 menunjukkan bahwa variabel self-compassion memberikan kontribusi sebesar 17,4% terhadap variasi burnout akademik, sedangkan 82,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Penggunaan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel terhadap burnout akademik juga ditemukan dalam penelitian Fitriyadi et al., 2023, mengenai pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa.

**Pembahasan Tingkat Self-Compassion Siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion siswa secara umum berada pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan tertentu untuk menghadapi kesulitan akademik dengan penerimaan terhadap diri, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Tingginya indikator common humanity menunjukkan bahwa siswa relatif mampu memahami bahwa kesalahan dan kegagalan merupakan pengalaman yang dapat dialami setiap individu. Sementara itu, capaian self-kindness dan mindfulness yang masih berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan memberikan perlakuan positif kepada diri sendiri serta menjaga kesadaran terhadap pengalaman yang sedang dihadapi masih dapat dikembangkan. Temuan mengenai keberadaan self-compassion pada kelompok remaja juga didukung oleh penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), yang menemukan hubungan positif antara self-compassion dan regulasi emosi pada siswa SMA.

Secara konseptual, self-compassion mencakup self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga aspek tersebut memungkinkan individu menghadapi kegagalan atau kesulitan tanpa memberikan penilaian yang terlalu keras terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut dapat membantu siswa menghadapi tuntutan pembelajaran secara lebih adaptif. Penelitian Laila dan Affandi (2023) pada 146 siswa SMA di Sidoarjo juga secara khusus mengkaji hubungan antara self-compassion dan academic burnout menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional serta skala Likert.

**Pembahasan Tingkat Burnout Akademik Siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik siswa secara umum berada pada tingkat sedang. Namun, tingginya indikator cynicism dan reduced academic efficacy menunjukkan adanya kecenderungan siswa mengalami sikap menjauh terhadap aktivitas akademik serta menurunnya persepsi terhadap kemampuan akademiknya. Sementara itu, indikator exhaustion yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kelelahan akademik juga dialami siswa, meskipun bukan merupakan indikator dengan tingkat capaian tertinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik perlu dipahami sebagai kondisi multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan kelelahan, tetapi juga sikap terhadap aktivitas akademik dan persepsi terhadap kemampuan akademik.

Hasil tersebut relevan dengan penelitian Amanda & Satiningsih, 2022, yang mengkaji burnout akademik pada siswa kelas XII. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik dapat muncul dalam konteks tekanan atau permasalahan yang dihadapi siswa. Dengan

demikian, kondisi burnout yang ditemukan pada siswa MAN 4 Agam dapat dipahami sebagai bagian dari respons siswa terhadap tuntutan dan pengalaman akademik yang mereka hadapi.

**Pengaruh Self-Compassion terhadap Burnout Akademik**

Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 28,062 dengan signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga model regresi antara self-compassion dan burnout akademik signifikan secara statistik. Nilai $R^2$ sebesar 0,174 menunjukkan bahwa self-compassion memberikan kontribusi sebesar 17,4% terhadap variasi burnout akademik pada responden penelitian, sedangkan 82,6% sisanya berkaitan dengan variabel lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, self-compassion merupakan salah satu variabel yang berkaitan secara statistik dengan burnout akademik pada siswa MAN 4 Agam.

Temuan tersebut memiliki kesesuaian dengan penelitian Hasyyati & Widyasari, 2023 yang menemukan hubungan signifikan antara self-compassion dan beberapa dimensi burnout. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 170 guru sekolah dasar inklusif dan menemukan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi serta berhubungan positif dengan pencapaian personal. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kemampuan memperlakukan diri secara lebih adaptif dapat berkaitan dengan kondisi burnout, meskipun konteks responden penelitian berbeda dengan penelitian ini.

Penelitian Aisyah Hidayah Putri et al., 2025, juga secara khusus membahas peran self-compassion dalam academic burnout pada mahasiswa Indonesia. Penelitian tersebut melibatkan 323 mahasiswa dan menggunakan skala academic burnout serta skala self-compassion. Temuan tersebut memberikan dukungan terhadap relevansi self-compassion sebagai salah satu variabel yang perlu diperhatikan dalam memahami academic burnout pada populasi pendidikan.

Selanjutnya, penelitian Rahmasari et al., 2025, menguji pendekatan self-compassion dalam menurunkan academic burnout pada mahasiswa pascasarjana melalui desain one-group pre-test post-test. Penelitian tersebut menggunakan Maslach Burnout Inventory-Student Survey dan menemukan perubahan yang signifikan setelah pendekatan self-compassion diberikan. Meskipun karakteristik responden dan desain penelitian berbeda dengan penelitian di MAN 4 Agam, temuan tersebut menunjukkan bahwa self-compassion relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan kondisi academic burnout.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan burnout akademik dan memberikan kontribusi sebesar 17,4% terhadap variasi burnout akademik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat 82,6% variasi burnout akademik yang berkaitan dengan faktor lain di luar variabel penelitian. Oleh karena itu, burnout akademik siswa perlu dipahami secara lebih luas dengan mempertimbangkan faktor akademik, personal, sosial, dan lingkungan belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-compassion siswa MAN 4 Agam berada pada kategori sedang, dengan indikator common humanity menunjukkan capaian paling tinggi, sedangkan self-kindness dan mindfulness berada pada kategori sedang. Sementara itu, tingkat burnout akademik siswa secara umum berada pada kategori sedang, dengan indikator cynicism dan reduced academic efficacy berada pada kategori tinggi, sedangkan

exhaustion berada pada kategori sedang. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap burnout akademik siswa MAN 4 Agam, dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) dan koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,174. Artinya, self-compassion memberikan kontribusi sebesar 17,4% terhadap variasi burnout akademik, sedangkan 82,6% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, self-compassion merupakan salah satu faktor yang relevan dalam memahami kondisi burnout akademik siswa di MAN 4 Agam.

Berdasarkan temuan tersebut, sekolah dan guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan aspek self-compassion dalam kegiatan pendampingan siswa, khususnya dalam membantu siswa menghadapi tekanan, kegagalan, dan tuntutan akademik secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan burnout akademik, seperti tuntutan akademik, dukungan sosial, lingkungan belajar, strategi koping, dan karakteristik individual, serta melibatkan responden dan konteks sekolah yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai burnout akademik pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA


Aisyah Hidayah Putri, Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, *8*(2), 55–64. https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.6576

Amanda, paurin chika, & Satiningsih. (2022). Studi Kasus : Kelelahan ( Burnout ) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(7), 127–137. https://doi.org/doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48136

Datau, putri mutmaina, Indarwati, A., & Mursyid, M. (2026). Hubungan Self-Compasion dengan Burnout Akademik pada Man 1 Kota Gorontalo. *AJP : Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *5*(2), 2128–2133. https://doi.org/doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.3049

Fitriyadi, S., Kamaruddin, K., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *8*(2), 103. https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480

Hanif, A. A. F., & Hadi, S. (2025). Pengaruh Sarana dan Prasarana Bengkel Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas 12 TITL di SMK Batur Jaya 1 Ceper. *Journal of Electrical Engineering and Education*, *1*(1), 32–44. https://doi.org/doi.org/10.21831/jeee.v1i1.1430 Pengaruh

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2003). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *1*(2), 148–156. https://doi.org/dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740

Hasyyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara Self-compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, *19*(1), 29–42. https://doi.org/10.21831/jpk.v19i1.49181

Khoirunnisaa, salsabiila ayu, Satwika, yohana wuri, & Nurwidawati, D. (2025). Hubungan Self-Compassion dengan Academic Burnout pada siswa SMK Swasta Surabaya. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *11*(2), 1–10. https://doi.org/PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Jurnal

Murtiyasa, B., Aulida, A. N., & Abdullah, M. A. A. bin. (2021). Analisis efektivitas Brainly

sebagai platform e-learning untuk meningkatkan minat belajar siswa SMA. *PYTHAGORAS: Jurnal Pendidikan Matematika*, *16*(2), 141–150. https://doi.org/doi.org/10.21831/pythagoras.v16i2.44875

Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S., & Leangsuksant, T. (2020). Stress, self-compassion, and school burnout in Thai high school students. *International Journal Adolesc Med Health*, *34*(5), 343–349. https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0109

Rahmasari, M., Setiawati, F. A., Putri, F. W. A., Satria, A., & Sumbono, H. W. (2025). Effect of Self-Compassion on Preventing Academic Burnout Among Postgraduate Students. *Jurnal Sains Psikologi*, *14*(2), 344–354. https://doi.org/doi.org/10.17977/um023v14i22025p344-354

Rosti, L., & Affandi, ghozali rusyid. (2024). Relationship between Self Compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, *9*(1), 13–31. https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812

Salshabila, S., Agiati, R. E., & Indrakentjana, B. (2023). Self-Compassion Pada Remaja Keluarga Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, *22*(2), 164–177. https://doi.org/doi.org/10.31595/peksos.v22i2.753

Sari, N., Rochmawati, N., & Wahib, A. (2025). The Influence of Self-Compassion and Peer Support on Academic Burnout in Grade XII Students of State Vocational School 9 Semarang. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, *8*(1), 22–34. https://doi.org/10.24815/s-jpu.v8i1.44162

Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1), 32–38. https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367