

Hubungan *Self-Compassion* dengan *Burnout* Akademik Siswa SMA

Silvi Sri Rahmayani¹, Dewang Sulistiana², Muhammad Muhajirin³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Taksimalaya, Indonesia

E-mail: Silvisrirahmayani67@gmail.com

Received: 20 August 2026

Accepted: 29 September 2026

Published: 9 October 2026

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi yang dapat dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 502 siswa, dengan sampel sebanyak 223 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada taraf kesalahan 5% dan dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Welas Diri (*Self-Compassion Scale*) dan skala *burnout* akademik, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,374 dengan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan dengan kekuatan hubungan sedang. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,140 menunjukkan adanya variasi bersama sebesar 14% antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah *burnout* akademik siswa. Namun, hubungan tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat.

Kata Kunci: *self-compassion*; *burnout* akademik; remaja; siswa SMA; bimbingan dan konseling

The Relationship Between *Self-Compassion* and Academic *Burnout* among High School Students

ABSTRACT

Academic burnout is a condition that students may experience due to continuous academic demands. One psychological factor related to students' ability to cope with academic demands is *self-compassion*. This study aimed to determine the relationship between *self-compassion* and academic burnout among eleventh-grade students at SMA Negeri 5 Tasikmalaya. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 502 students, with a sample of 223 students determined using the Slovin formula with a 5% margin of error and selected through simple random sampling. Data were collected using the Indonesian *Self-Compassion Scale* and an academic burnout scale and were analyzed using Pearson *Product Moment* correlation. The results showed a correlation coefficient of -0.374 with $p < 0.001$, indicating a significant negative relationship of moderate strength. The coefficient of determination was 0.140, indicating 14% shared variation between *self-compassion* and academic burnout. Thus, higher *self-compassion* was associated with lower academic burnout. However, the correlational design does not establish a causal relationship.

Keywords: *self-compassion*; academic burnout; adolescents; senior high school students; guidance and counseling

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi siswa, seperti mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, dan mencapai prestasi akademik. Tuntutan tersebut dapat membuat siswa merasa tertekan dan mengalami kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Tekanan akademik pada siswa dapat muncul dari berbagai tuntutan pendidikan, seperti beban tugas, jadwal belajar yang padat, tuntutan mencapai nilai tinggi, serta kecemasan dalam menghadapi ujian (El Zaldie & Hanif, 2025). Tekanan akademik juga dapat dipahami sebagai respons subjektif siswa terhadap tuntutan sekolah yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan emosional (Espejo-Antúnez et al., 2022). Pada masa remaja, siswa juga menghadapi tuntutan untuk berprestasi secara akademik, tekanan dari orang tua, serta pengaruh teman sebaya yang dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola dengan baik (Santrock, 2014).

Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat berkaitan dengan munculnya kelelahan, kejenuhan, penurunan motivasi, dan berbagai permasalahan dalam proses belajar (Agatha & Pamungkas, 2024). Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *burnout* akademik, yaitu kondisi kelelahan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. *Burnout* akademik ditandai dengan kelelahan, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (Schaufeli et al., 2002). Dalam konteks pendidikan, *burnout* akademik tidak hanya berkaitan dengan kelelahan, tetapi juga dapat memengaruhi sikap siswa terhadap kegiatan belajar dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Fenomena tekanan dan *burnout* akademik pada siswa juga telah ditemukan dalam penelitian di Kota Tasikmalaya. Suryaman (2022) menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebesar 67%, tinggi sebesar 17%, dan rendah sebesar 16%. Penelitian Kusdiantika et al. (2026) pada siswa SMK se-Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya juga menunjukkan bahwa 67% siswa mengalami *burnout* akademik kategori sedang. Selain itu, hasil observasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya siswa yang mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran, kejenuhan belajar, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan serta layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu faktor internal yang dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi pengalaman sulit adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun situasi sulit (Neff, 2003). *Self-compassion* tidak berarti memanjakan diri, tetapi merupakan bentuk respons yang sehat terhadap pengalaman negatif. Konsep ini mencakup kemampuan untuk menerima keterbatasan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia serta tidak terjebak dalam kritik diri secara berlebihan (Gilbert & Procter, 2006). Selain itu, *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa menghindarinya maupun terlalu larut di dalamnya (Neff & Germer, 2013).

Dalam konteks akademik, *self-compassion* dapat membantu individu menghadapi kegagalan dan kesulitan dengan sikap yang lebih adaptif. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-*

kindness, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kesulitan. *Common humanity* berkaitan dengan pemahaman bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia. Sementara itu, *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman secara seimbang tanpa berlebihan dalam merespons emosi negatif (Neff, 2003).

Hubungan *self-compassion* dengan *burnout* akademik telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian, termasuk pada populasi siswa sekolah. Laila dan Affandi (2024), misalnya, menemukan hubungan negatif antara *self-compassion* dan *burnout* akademik pada 146 siswa SMA di Sidoarjo. Kandemir (2023) juga melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara dimensi *self-compassion* dan *school burnout* pada 231 siswa sekolah menengah. Pada konteks remaja, Albayrak (2023) menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *school burnout* pada 304 remaja, dengan *intolerance of uncertainty* dan *positivity* berperan sebagai mediator. Penelitian Zhang et al. (2024) pada 466 anak dan remaja sekolah juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *alexithymia* dan *learning burnout*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *burnout* pada populasi usia sekolah.

Meskipun penelitian sebelumnya telah memberikan bukti mengenai keterkaitan *self-compassion* dan *burnout* pada siswa atau remaja, konteks dan karakteristik sampel penelitian masih beragam, baik dari tingkat pendidikan, lokasi, maupun variabel yang dianalisis. Wang et al. (2024), misalnya, meneliti 616 remaja usia 12–18 tahun dan menunjukkan bahwa *school burnout* merupakan salah satu mekanisme dalam hubungan antara *academic stress* dan aspek kesejahteraan psikologis, sementara *self-compassion* juga terlibat dalam model tersebut. Selain

itu, penelitian mengenai profil *self-compassion* pada siswa SMA di Indonesia menunjukkan relevansi konstruk ini dalam konteks perkembangan remaja dan layanan bimbingan dan konseling (Ramadhan et al., 2024). Dengan demikian, masih diperlukan bukti empiris yang secara khusus menggambarkan hubungan *self-compassion* dengan *burnout* akademik pada siswa kelas XI SMA di konteks lokal, khususnya SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Penelitian ini berkontribusi dengan memberikan gambaran empiris mengenai arah dan kekuatan hubungan kedua variabel pada populasi tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Populasi penelitian berjumlah 502 siswa kelas XI. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, yaitu $n = N/(1 + Ne^2) = 502/[1 + (502 \times 0,05^2)] = 223$, sehingga diperoleh 223 siswa sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (*Self-Compassion Scale*) yang diadaptasi dari Sugianto et al. (2020), terdiri atas 26 item dengan skala Likert lima tingkat. Skala ini mengacu pada tiga komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Redaksi beberapa item disesuaikan dengan konteks siswa SMA tanpa mengubah konstruk yang diukur. Variabel *burnout* akademik diukur menggunakan instrumen yang diadopsi dari Kusdiantika (2025), terdiri atas 25 item dengan skala Likert empat tingkat. Instrumen *burnout* akademik mengacu pada tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.

Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* atau *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria item dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,131. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 26 item Skala Welas Diri dinyatakan valid dan seluruh 25 item skala *burnout* akademik dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,812 untuk Skala Welas Diri dan 0,819 untuk skala *burnout* akademik.

Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik dianalisis menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* pada taraf signifikansi 5%. Koefisien determinasi dihitung dari kuadrat koefisien korelasi (r^2) untuk menggambarkan proporsi variasi bersama antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Analisis hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* dengan melibatkan 223 responden.

Uji normalitas dilakukan terhadap residual untuk mengetahui apakah data memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga residual penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Hasil Uji Normalitas

N	Test Statistic	Sig.	Keterangan
223	0,045	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel I, nilai signifikansi sebesar 0,200 > 0,05. Dengan demikian, residual memenuhi

asumsi normalitas sehingga analisis korelasi Pearson *Product Moment* dapat dilakukan.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,766. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel II.

Tabel II. Hasil Uji Linearitas

Sumber	F	Sig.
Linearity	34,735	<0,001
Deviation from Linearity	0,832	0,766

Berdasarkan Tabel II, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,766 > 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Hasil analisis korelasi disajikan pada Tabel III.

Tabel III. Hasil Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan *Burnout* Akademik

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
<i>Self-compassion</i> dengan <i>burnout</i> akademik	-0,374	<0,001	223
Koefisien determinasi (r^2)	0,140	-	223

Berdasarkan Tabel III, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,374 dengan nilai $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,374

menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang.

Koefisien determinasi dihitung sebagai $r^2 = (-0,374)^2 = 0,140$, sehingga terdapat sekitar 14% variasi bersama antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat sedang dan masih terdapat variasi *burnout* akademik yang berkaitan dengan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan demikian, temuan ini tidak menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor dominan atau penyebab langsung *burnout* akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Koefisien korelasi sebesar $-0,374$ menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang, sedangkan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, temuan tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa peningkatan *self-compassion* secara langsung menyebabkan penurunan *burnout* akademik.

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui tiga komponen *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* berkaitan dengan kecenderungan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Dalam situasi akademik, siswa dapat mengalami nilai yang tidak sesuai harapan, kesalahan dalam mengerjakan tugas, atau kegagalan mencapai target. Respons yang lebih

penuh kebaikan terhadap diri dapat berkaitan dengan berkurangnya kecenderungan melakukan kritik diri secara berlebihan ketika menghadapi pengalaman tersebut.

Common humanity berkaitan dengan pemahaman bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Pemahaman ini dapat membantu siswa melihat kesulitan akademik sebagai pengalaman yang juga dapat dialami orang lain sehingga perasaan terisolasi ketika mengalami kegagalan dapat berkurang. Sementara itu, *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa terlalu larut di dalamnya. Dalam menghadapi tekanan akademik, kesadaran yang seimbang dapat membantu siswa mengenali kelelahan, kecemasan, atau kekecewaan tanpa langsung memperkuat respons negatif terhadap diri sendiri (Neff, 2003; Neff & Germer, 2013). Dengan demikian, secara teoretis ketiga komponen tersebut dapat berkaitan dengan cara siswa merespons tuntutan, kegagalan, dan tekanan akademik.

Burnout akademik ditandai oleh kelelahan, sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (Schaufeli et al., 2002). Tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat menjadi sumber tekanan ketika sumber daya psikologis dan strategi koping yang dimiliki siswa dirasakan tidak memadai. Dalam kondisi demikian, *self-compassion* secara teoretis dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan dengan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman sulit. *Self-kindness* dapat mengurangi kecenderungan memperkuat tekanan melalui kritik diri, *common humanity* dapat mengurangi kecenderungan merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan, sedangkan *mindfulness* dapat membantu siswa mengamati pengalaman negatif tanpa melakukan *over-identification*. Mekanisme tersebut memberikan

penjelasan teoretis mengapa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dapat berkaitan dengan *burnout* akademik yang lebih rendah. Namun, mekanisme tersebut tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Laila dan Affandi (2024) pada siswa SMA di Sidoarjo yang menemukan hubungan negatif antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Hasil tersebut juga sejalan dengan Kandemir (2023) yang menemukan keterkaitan signifikan antara dimensi *self-compassion* dan *school burnout* pada siswa sekolah menengah. Pada populasi remaja, Albayrak (2023) menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *school burnout*, serta menemukan peran *intolerance of uncertainty* dan *positivity* dalam hubungan tersebut. Zhang et al. (2024) juga menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *alexithymia* dan *learning burnout* pada anak dan remaja sekolah. Kesamaan temuan dari beberapa konteks tersebut mendukung relevansi *self-compassion* sebagai konstruk psikologis yang berkaitan dengan pengalaman *burnout* atau *school burnout*, meskipun karakteristik sampel, desain, dan variabel yang dianalisis berbeda.

Hubungan dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang, bukan hubungan yang sangat kuat. Nilai r^2 sebesar 0,140 menunjukkan bahwa sekitar 14% variasi bersama berkaitan dengan kedua variabel. Dengan demikian, sebagian besar variasi *burnout* akademik tidak tercermin hanya dari *self-compassion*. Beberapa faktor lain yang secara teoretis dapat berkaitan dengan *burnout* akademik antara lain dukungan sosial, beban akademik, stres akademik, strategi koping, efikasi diri, dan lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini sehingga tidak dapat diposisikan sebagai temuan penelitian. Wang et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa *academic stress*, *school burnout*, dan *self-compassion* dapat terlibat secara bersamaan dalam model psikososial pada remaja. Oleh

karena itu, hubungan sedang dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai indikasi bahwa *self-compassion* merupakan salah satu konstruk yang berkaitan dengan *burnout* akademik, bukan satu-satunya penjelas kondisi tersebut.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris untuk memperhatikan kemampuan siswa dalam merespons tekanan dan kegagalan akademik. Implikasi layanan dapat ditempatkan pada fungsi preventif dan pengembangan. Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait cara menghadapi tekanan akademik, tanpa menyimpulkan bahwa seluruh siswa dengan *burnout* tinggi pasti memiliki *self-compassion* yang rendah. Layanan juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa berdasarkan hasil asesmen BK.

Secara lebih konkret, implikasi penelitian dapat diwujudkan melalui bimbingan klasikal dengan materi *self-compassion*, khususnya latihan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dalam menghadapi tuntutan akademik. Bimbingan kelompok dapat diarahkan pada pembahasan pengalaman kegagalan akademik, tekanan belajar, dan cara memberikan respons terhadap diri secara lebih adaptif. Sementara itu, konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang berdasarkan asesmen menunjukkan *burnout* akademik tinggi dan membutuhkan dukungan yang lebih personal. Pengembangan layanan tersebut sebaiknya dilakukan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi agar kesesuaian materi dengan kebutuhan siswa dapat ditinjau secara berkala. Dengan demikian, hasil penelitian ini digunakan sebagai dasar pengembangan layanan BK, bukan sebagai bukti bahwa intervensi *self-compassion* telah terbukti menurunkan *burnout* dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 223 siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Hasil korelasi Pearson *Product Moment* menunjukkan nilai $r = -0,374$ dengan $p < 0,001$, yang berarti bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Nilai $r^2 = 0,140$ menunjukkan bahwa terdapat sekitar 14% variasi bersama antara *self-compassion* dan *burnout* akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Meskipun demikian, penelitian ini hanya menunjukkan hubungan antara kedua variabel sehingga tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Dengan kata lain, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa *self-compassion* secara langsung menyebabkan penurunan *burnout* akademik.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar bagi guru BK dalam mengembangkan layanan yang membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. *Self-compassion* merupakan salah satu aspek yang relevan untuk diperhatikan dalam layanan BK, terutama melalui penguatan sikap menerima diri, memahami kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan merespons tekanan akademik secara lebih seimbang. Oleh karena itu, guru BK dapat mempertimbangkan pengembangan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual yang memuat penguatan *self-compassion* sebagai salah satu upaya pendampingan siswa dalam menghadapi *burnout* akademik.

REFERENSI

Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial

terhadap *academic burnout* siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 133–143.
[https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913)

Albayrak, i. (2023). Self-compassion and school burnout in adolescents during the lockdown period: The parallel mediator role of intolerance of uncertainty and positivity. *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 16(4), 789–807.
<https://doi.org/10.30831/akukeg.1270675>

El Zaldie, Z., & Hanif, M. (2025). Peranan psikologi pendidikan dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan holistik peserta didik melalui aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 536–545.

Espejo-Antúnez, L., Fernández-Morales, C., Hernández-Sánchez, S., Cardero-Durán, M. de los Á., Toledo-Marhuenda, J. V., & Albornoz-Cabello, M. (2022). The impact on the stress-associated autonomic response of physiotherapy students receiving interferential current in an electrotherapy training session. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13348.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192013348>

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>

Kandemir, A. (2023). Students' perceptions of self-compassion and school burnout. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(3), 787–795.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.3.1263>

Kusdiantika, V. (2025). *Skala burnout akademik siswa* [Instrumen tidak dipublikasikan]. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

- Kusdiantika, V., Sulistiana, D., & Isti'adah, F. N. (2026). An overview of academic burnout among vocational high school students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 10(1), 122–132. <https://doi.org/10.22460/quanta.v10i1.6392>
- Laila, L. R., & Affandi, G. R. (2024). 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. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i2.1826>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ramadhan, R. A., Yusuf, S., Solehuddin, M., & Saripah, I. (2024). Student's profile of self-compassion at senior high school and implications for guidance and counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 78–90. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.78155>
- Santrock, J. W. (2014). *Child development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Suryaman, I. N. (2022). *Profil stres akademik siswa SMA se-Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya].
- Wang, Z., Li, C., Xie, Z., & Hong, O. (2024). Grit difference in the association between academic stress and adolescents' meaning in life: The roles of school burnout and self-compassion. *Child: Care, Health and Development*, 50(6), e70005. <https://doi.org/10.1111/cch.70005>
- Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan dukungan sosial dan student burnout dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11(1), 18–26.
- Zhang, J., Wang, X., & Mu, S. (2024). Self-compassion mediates the relationship between alexithymia and learning burnout in Chinese primary and secondary school students: A cross-sectional study. *School Psychology International*, 45(1), 53–69. <https://doi.org/10.1177/01430343231182387>