Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan *Self-Compasion* dengan *Burnout* Akademik pada Man 1 Kota Gorontalo

INFO PENULIS

Putri Mutmaina Datau
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Putridatau1711@gmail.com

Anik indarwati
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
anikindarwaty@umgo.ac.id

muhammad mursyid
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
mursyid@umgo.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Datau, P. M., Indarwati, A., & Mursyid, M. (2026). Hubungan Self-Compasion dengan Burnout Akademik pada Man 1 Kota Gorontalo. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2139-2144.

Abstrak

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Salah satu faktor yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik adalah self-compassion, yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menerima kekurangan, dan memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan burnout akademik pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.049 siswa dengan sampel sebanyak 92 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Self-Compassion berdasarkan teori Neff dan skala Burnout Akademik berdasarkan teori Schaufeli dkk. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan burnout akademik ($r = -0{,}542$; $p = 0{,}000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki siswa, maka semakin rendah burnout akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion, maka semakin tinggi burnout akademik yang dirasakan siswa. Dengan demikian, self-compassion berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan burnout akademik pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Self-Compassion, Burnout Akademik, Siswa.

Abstract

Academic burnout is a condition characterized by emotional exhaustion, a cynical attitude toward learning activities, and diminished self-efficacy resulting from prolonged academic demands. One factor that can assist students in coping with academic pressure is self-compassion—an individual's ability to treat themselves kindly, accept their shortcomings, and view failure as a part of life experience. This study aims to examine the relationship between self-compassion and academic burnout among students at MAN 1 Gorontalo City. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study population consisted of 1,049 students, with a sample of 92 students selected via random sampling using Slovin's formula. Data were collected using a self-compassion scale based on Neff's theory and an academic burnout scale based on the theory of Schaufeli et al. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. The results indicate a significant negative relationship between self-compassion and academic burnout ($r = -0.542$; $p = 0.000$). These findings demonstrate that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of academic burnout, and conversely, lower levels of self-compassion are associated with higher levels of academic burnout. Thus, self-compassion serves as a protective factor in reducing academic burnout among students at MAN 1 Gorontalo City.

Keywords: Self-Compassion, Academic Burnout, Students.

A. Pendahuluan

Masa sekolah menengah atas merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, serta harapan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Apabila tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan mengelola tekanan secara adaptif, maka dapat menimbulkan burnout akademik. Burnout akademik merupakan kondisi yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan akademik. Fenomena burnout akademik pada siswa menjadi perhatian karena dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan berhubungan dengan meningkatnya risiko burnout akademik pada siswa. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi performa belajar, tetapi juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout akademik adalah self-compassion. Menurut Neff (2021), self-compassion merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menyikapi pengalaman negatif secara seimbang melalui mindfulness. Individu yang memiliki self-compassion tinggi cenderung tidak terjebak pada kritik diri yang berlebihan sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. MAN 1 Kota Gorontalo merupakan sekolah menengah atas berbasis keagamaan yang menerapkan kurikulum umum dan kurikulum keagamaan. Selain mengikuti kegiatan pembelajaran formal, siswa juga mengikuti berbagai kegiatan pendukung, seperti program tahfidz Al-Qur'an dan kegiatan keagamaan lainnya. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan beberapa siswa, diketahui bahwa sebagian siswa merasakan kelelahan, kejenuhan, serta tekanan akibat padatnya aktivitas akademik. Di sisi lain, beberapa siswa menunjukkan kemampuan menerima kondisi diri, menenangkan diri, dan tetap termotivasi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, yang mencerminkan adanya self-compassion.

Penelitian mengenai hubungan self-compassion dan burnout akademik telah banyak dilakukan, namun sebagian besar dilakukan pada mahasiswa atau siswa sekolah umum di daerah lain. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan self-compassion dengan burnout akademik pada siswa di lingkungan sekolah berbasis keagamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dengan burnout akademik pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo. Hasil penelitian

diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion sebagai variabel bebas (X) dengan burnout akademik sebagai variabel terikat (Y) pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.049 siswa MAN 1 Kota Gorontalo. Sampel penelitian sebanyak 92 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala Self-Compassion yang disusun berdasarkan aspek self-kindness, common humanity, dan mindfulness menurut Neff (2003), serta skala Burnout Akademik yang disusun berdasarkan aspek exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy menurut Schaufeli et al. (2002). Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara self-compassion dengan burnout akademik pada siswa MAN 1 Kota Gorontalo.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Deskripsif Statistik Self Compassion

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel self-compassion memiliki jumlah mean sebesar 60,37 lalu total standar deviasi sebesar 8,319, sedangkan nilai minimum sebesar 36 dan nilai maksimum mencapai 83. Sebagian besar remaja memiliki tingkat self-compassion pada kategori sedang, yang ditandai dengan kemampuan yang cukup baik untuk bersikap memahami diri sendiri serta menjaga keseimbangan emosi ketika menghadapi kesulitan akademik.

Deskripsif Statistik Burnout Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel academic burnout memiliki jumlah mean sebesar 41,05 lalu total standar deviasi sebesar 11,645, sedangkan nilai minimum sebesar 20 dan nilai maksimum mencapai 75. Sebagian besar responden memiliki tingkat kejenuhan akademik yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tuntutan pembelajaran harian telah menimbulkan rasa lelah emosional, namun belum berkembang menjadi kondisi kronis yang mengganggu proses belajar secara menyeluruh.

Kategori Variabel

Berdasarkan hasil pembagian kriteria menggunakan standar klasifikasi tiga kategori (rendah, sedang, dan tinggi), ditemukan bahwa pada variabel self-compassion, mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 77 siswa (83,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 10 siswa (10,9%), dan kategori rendah sebanyak 5 siswa (5,4%). Sementara itu, untuk variabel academic burnout, sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 52 siswa (56,5%), diikuti kategori rendah sebanyak 32 siswa (34,8%), dan kategori tinggi sebanyak 8 siswa (8,7%). Hasil sebaran ini memberikan gambaran bahwa kemampuan belas kasih diri yang dimiliki siswa cenderung seimbang dengan tekanan kejenuhan yang mereka alami di sekolah.

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan variabel self-compassion memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 dan variabel academic burnout memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,178. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dalam penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,304 pada hubungan antara variabel self-compassion dan academic burnout. Mengacu pada kriteria pengujian linearitas, yaitu jika nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka hubungan antar variabel dinyatakan linear, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment.

Uji Korelasi *Product Moment*

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara self-compassion dengan academic burnout pada siswa di MAN 1 Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,542 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara variabel self-compassion dan academic burnout bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi tingkat self-compassion, maka semakin rendah tingkat academic burnout pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat self-compassion, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami academic burnout. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Jacob Cohen (1988), nilai koefisien korelasi sebesar 0,50 atau lebih dikategorikan sebagai hubungan kuat (large effect size). Dengan demikian, hasil penelitian ini yang memperoleh nilai korelasi sebesar -0,542 termasuk dalam kategori hubungan kuat dengan arah hubungan negatif.

1. Pembahasan

Self Compassion

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel self-compassion memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 60,37 dengan standar deviasi sebesar 8,319, di mana nilai minimum yang diperoleh adalah 36 dan nilai maksimum mencapai 83. Berdasarkan hasil kategorisasi data, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 77 orang (83,7%). Responden pada kategori tinggi berjumlah 10 orang (10,9%), sedangkan kategori rendah sebanyak 5 orang (5,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di MAN 1 Kota Gorontalo memiliki kemampuan self-compassion yang cenderung sedang, yang tercermin dari kapasitas mereka untuk memahami diri sendiri, tidak terlalu menghakimi kekurangan individu, serta berusaha menjaga emosi negatif tetap stabil saat berhadapan dengan situasi sulit di sekolah.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kapasitas belas kasih diri bertindak sebagai pelindung psikologis yang menurunkan risiko kejenuhan belajar pada individu. Penelitian Hasyyati dan Widyasari (2023) menunjukkan bahwa self-compassion secara umum berkorelasi negatif dan signifikan dengan tingkat burnout, sedangkan penelitian Ramadhani dan Sugiasih (2025) juga menemukan bahwa kapasitas self-compassion berkaitan erat dengan kondisi psikologis yang lebih sehat serta tingkat resiliensi yang lebih baik pada remaja ketika berhadapan dengan tekanan lingkungan institusional. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa walaupun mayoritas responden adalah perempuan (76,1%) yang secara teoritis lebih rentan melakukan self-criticism, dukungan faktor lingkungan sosial dan budaya kebersamaan yang kuat mampu menjaga kestabilan self-compassion siswa agar tetap berada pada level yang adaptif.

Burnout Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel academic burnout memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 41,05 dengan standar deviasi sebesar 11,645, di mana nilai minimum yang diperoleh adalah 20 dan nilai maksimum mencapai 75. Berdasarkan hasil kategorisasi data, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 52 orang (56,5%). Responden pada kategori rendah berjumlah 32 orang (34,8%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 8 orang (8,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di MAN 1 Kota Gorontalo cenderung mengalami kondisi academic burnout yang sedang, yang ditandai dengan munculnya rasa lelah emosional akibat tumpukan tugas serta ujian, namun belum sampai pada tahap kehilangan motivasi belajar secara total.

Temuan ini didukung oleh penelitian Alref (2026) di SMAN 9 Palembang yang menemukan bahwa tingkat burnout akademik siswa didominasi pada level sedang dengan persentase sebesar 66,1%. Kesamaan hasil ini menegaskan bahwa kejenuhan pada level sedang merupakan fenomena umum pada masa remaja yang dipicu oleh akumulasi stres harian terhadap tuntutan

kurikulum (Maslach, 2018 dalam Alref, 2026). Secara teoritis, Schaufeli dkk. (2002, dalam Alref, 2026) menjelaskan bahwa academic burnout timbul akibat adanya tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya pengelolaan koping yang seimbang. Oleh karena itu, tingkat kejenuhan sedang ini mengindikasikan perlunya perhatian dini agar kondisi kelelahan emosional siswa tidak berkembang ke tingkat krisis yang lebih berat.

Hasil Antara *Self-Compassion* dan *Burnout* Akademik

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,542 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan academic burnout pada remaja dengan kekuatan hubungan kategori kuat. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah, sehingga semakin tinggi tingkat self-compassion, maka semakin rendah tingkat academic burnout pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat self-compassion, maka semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik yang dirasakan. Kapasitas belas kasih diri berfungsi sebagai bantalan emosional (psychological buffer), sumber penerimaan diri, serta cara menghadapi kegagalan secara sehat. Ketika fungsi tersebut berjalan baik, remaja terhindar dari eskalasi stres yang parah.

Menurut Jacob Cohen (1988), nilai koefisien korelasi sebesar 0,50 atau lebih termasuk kategori kuat (large effect size). Dengan demikian, nilai korelasi sebesar -0,542 menunjukkan bahwa self-compassion memiliki keterkaitan yang cukup besar terhadap penurunan tingkat academic burnout remaja. Hasil penelitian ini juga mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-compassion dengan academic burnout pada remaja, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Laila dan Affandi (2024) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosi dan menyayangi dirinya sendiri cenderung lebih terhindar dari stres kronis di lingkungan sekolah. Penelitian dari Chodijah dan Alrefi (2026) juga menguatkan bahwa minimnya pemahaman diri yang adaptif akan mempercepat munculnya kelelahan akademik akibat tekanan harian. Secara teoritis, Neff (2003) berargumen bahwa self-compassion mendorong individu melihat kesulitan sebagai bagian universal dari pengalaman manusia (common humanity). Di MAN 1 Kota Gorontalo, ketika siswa dihadapkan pada kurikulum madrasah yang padat seperti target hafalan Al-Qur'an atau penurunan nilai ujian, siswa dengan self-compassion tinggi mampu merespons dengan evaluasi kepala dingin dan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi dirinya tanpa rasa bersalah, sehingga mencegah stres harian tersebut menumpuk menjadi academic burnout.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Kota Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-compassion pada siswa cenderung berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami diri sendiri dan mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi hambatan belajar. Di sisi lain, tingkat *burnout* akademik siswa juga berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya kelelahan emosional akibat tuntutan aktivitas pembelajaran harian yang padat, namun belum sampai pada tahap kejenuhan yang kronis. Hasil analisis korelasi membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan kategori kuat antara *self-compassion* dan *burnout* akademik Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami, sehingga kapasitas belas kasih diri terbukti menjadi faktor internal yang krusial sebagai bantalan emosional dalam menekan kejenuhan akademik siswa di sekolah.

E. Referensi

Alref, C. &. (2026). *Gambaran Umum Burnout Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. *25*(1), 510–515.

Aquamarin, J., Sulistyowati, W., & Rahmasari, D. (2025). *Self-Compassion pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm Self-Compassion in Adolescent Girls Who Engage in Self-Harm Abstrak*. *12*(02), 826–840.

Arishanti, K. I., & Gunadarma, U. (2025). Hubungan Self-Compassion dan Burnout pada Tenaga Kesehatan Pasca Pandemi. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *1*(4), 1550–1560.

Christina Maslach; Michael P. Leiter. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Jossey-Bass.

Daniel, J. (2020). *Madigan, Daniel J. and Curran, Thomas (2020) Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. Educational Psychology Review.*

Dewi, K., Hardian, A. S., & Cahyono, S. A. (2024). *Assessing the Economic Value of Water Environmental Services in Mount Merbabu National Park*. *12*(May), 338–352. s

Edu-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). *Burnout: A Review of Theory and Measurement*. *19*(3), 1780.

Fitri, M. A. (2022). *Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents : a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 1–11.

Gilbert, P. (2020). *Compassion : From Its Evolution to a Psychotherapy*. *11*(December). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161

Hasyyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Pendidikan Khusus*, *19*(1), 29–42.

Kelly H. Werner , Hooria Jazaieri , Philippe R. Goldin , Michal Ziv, R. G. H. & J. J. G. (2012). Belas kasih diri dan gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Internasional*, *25*, 543–558.

Llorens-Gumbau, S., & Salanova-Soria, M. (2024). Siklus kehilangan dan keuntungan? Sebuah studi longitudinal tentang kelelahan, keterlibatan, dan efikasi diri. *Penelitian Burnout*, *1*(1), 3–11.

MARANTONI, S. (2024). *PERBEDAAN SELF-COMPASSION ANTARA REMAJA LAKI-LAKI DANPEREMPUAN DI KELURAHAN GLUGUR DARAT I MEDAN*. UNIVERSITAS MEDAN AREA.

Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). *Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents — a Meta-analysis*. 1011–1027.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout**. *2*, 99–113.

Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself*. *February 2002*, 85–101.

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being kind to yourself*. William Morrow.

Neff, K. D. (2021). *The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form)*. 121–140.

Putwain, D. W., Jansen, J., & Wal, D. (2023). *Academic Buoyancy : Overcoming Test Anxiety and Setbacks*. 1–16.

Rahmawati, N., Fitriani, N., Sari, I. P., & Pertiwi, C. M. (2022). *Analisis kesalahan siswa dalam menyelesaikan soal materi persamaan garis lurus berdasarkan prosedur newman*. *5*(5), 1303–1312.

Ramadhani, S., & Sugiasih, I. (2025). *Hubungan antara Self-compassion dan Kesejahteraan Psikologis dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas " X "*. *02*(03), 434–447.

Rochim, E. E. N. (2024). *PENGARUHACADEMICBURNOUTTERHADAP SCHOOLWELL-BEINGPADASISWASMPALMAARIF MALANG*. UNIVERSITASISLAMNEGERIMAULANAMALIK IBRAHIMMALANG.

Rosti, L., & Rusyidaffandi, G. (2024). *Relationship between Self Compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo*. *11*, 152–162.

Schaufeli, W. B., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *BURNOUT AND ENGAGEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS A Cross-National Study*. *33*(5), 464–481.

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. CRC Press.

Sekarwani, C., Sari, A. S., Arif, M., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2025). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN STRESS*. *4*.

Walburg, V. (2014). Author ' s personal copy Children and Youth Services Review Burnout among high school students : A literature review. *Children and Youth Services Review*, 28–33.