

Pengaruh Intervensi Self-Compassion terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa

Rekha Sahirah Dasril¹, Siti Najwa Aulia², Zahwa Nurlailia³, Zizi Zahra Z.M⁴

Universitas Al Azhar Indonesia, Indonesia

r.sahirah.d@gmail.com¹, snajwa2103@gmail.com², nurlailiazahwa@gmail.com³,
zizizahra2002@gmail.com⁴

Submitted: 26th June 2026 | **Edited:** 28th August 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Dasril, R. S., Aulia, S. N., Nurlailia, Z., & Zahra Z.M. Z. (2026). Pengaruh Intervensi Self-Compassion terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(3), 1263-1277.

ABSTRACT

Academic burnout is a psychological condition commonly experienced by university students due to prolonged academic demands. The factors that influence this condition are emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy. This condition affects performance, leading to a lack of satisfaction in the learning process. Previous research shows that self-compassion plays an important role in reducing academic burnout among students. Self Compassion is the attitude of accepting and caring for one's own shortcomings, failures, and suffering, without avoiding those experiences. Self-Compassion consists of three main components self-kindness, common humanity, and mindfulness. However, previous research is still limited in explaining the role of self-compassion as a factor influencing academic burnout. Thus, by using an experimental method with two groups, namely the experimental group and the control group, this study aims to see the extent of the influence of self-compassion on academic burnout. This study involved 30 participants consisting of undergraduate students. All participants were ensured to meet the criteria for experiencing academic burnout thru a screening process at the initial stage before the implementation of the research. Data collection was conducted using the Academic Burnout Scale (ACS) and the Self-Compassion Scale (SCS). Additionally, the materials for the self-compassion intervention were developed based on the components found in the Self-Compassion Scale (SCS). The collected data were analyzed using descriptive statistics, paired sample t-test, and independent sample t-test. The research results show a significant impact of the self-compassion intervention on the reduction of academic burnout in the experimental group (EG). This was significantly evidenced by a t-value of $t(14) = 3.16$ and a significance value of $p = 0.007$ ($p > 0.05$), with an effect size based on Cohen's d of 0.817.

Keywords: Academic Burnout, Self Compassion, Experimental Psychology, Undergraduate Students, Journaling Intervention

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada pada fase perkembangan dewasa awal. Dalam menjalani studinya, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti: akademik, pribadi, dan sosial mereka (Aguayo et al., 2019) Tantangan ini meliputi proses membiasakan diri dengan

suasana lingkungan yang baru, tinggal jauh dari rumah untuk mahasiswa yang merantau, serta menyesuaikan jadwal perkuliahan yang berbeda (Farisandy et al., 2023). Selain itu, mahasiswa sering kali harus mengorbankan waktu istirahat mereka selama perkuliahan. Tantangan tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, kurangnya kepuasan dalam proses pembelajaran, dan rendahnya hasil belajar bagi mahasiswa.

Kondisi tersebut jika berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya coping yang efektif, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Tekanan ini berpotensi berkembang menjadi academic burnout. Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara fisik dan emosional disebabkan oleh tuntutan belajar yang berlebihan (Althaf et al., 2026). Hal ini ditandai oleh munculnya kelelahan yang mendalam, sikap sinis atau acuh terhadap berbagai tuntutan akademik, serta perasaan yang kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa (Althaf et al., 2026). Sejalan dengan penelitian yang dikembangkan oleh (Skodova et al., 2016) menjelaskan bahwa academic burnout merupakan suatu sindrom yang ditandai oleh hilangnya rasa identitas diri, kelelahan emosional, serta menurunnya perasaan pencapaian pribadi yang disebabkan karena tingginya tingkat stres baik dari internal maupun faktor eksternal.

Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Frajerma et al., 2019) dalam Putri et al., 2025 sebanyak 44,2% dari 17.431 mahasiswa mengalami tingkat academic burnout tinggi, yang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional. Selain itu, sebanyak 73,3% dari 77 mahasiswa Bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia mengalami academic burnout, yang berdampak pada kelelahan akademik, kehilangan keterlibatan dalam kegiatan perkuliahan, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademiknya (Amarsa et al., 2023).

Academic burnout yang terus dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik akan berdampak negatif dan sangat merugikan dalam berbagai aspek. Secara akademik, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas penelitian dan bahkan memperpanjang masa studi. Sementara dari sisi psikologis, burnout yang terjadi secara terus-menerus dapat memicu gangguan tidur, kecemasan, hingga depresi. Selain itu juga, mahasiswa yang sering kali terjebak dalam self-criticism, yaitu kecenderungan mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan. Kritik diri yang berlebihan ini justru memperparah kondisi kejenuhan dan menurunkan ketahanan mental

mahasiswa (Althaf et al., 2026) tingginya tuntutan serta tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang memicu academic burnout (Lin & Yang, 2021). Oleh karena itu kemampuan individu untuk menenangkan dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan dapat membantu mengurangi tingkat burnout yang dialami. Diperlukan juga kemampuan regulasi emosi yang baik dalam menghadapi tekanan tersebut. Salah satu konsep yang saat ini banyak dikaji dalam psikologi adalah self-compassion atau dikenal dengan belas kasih terhadap diri sendiri.

Self-compassion berasal dari kata ‘self’ yang berarti diri dan compassion yang berasal dari bahasa Latin *compati*, yang memiliki arti “menderita bersama”. Self-compassion dapat dipahami sebagai sikap menerima dan kepedulian terhadap kekurangan, kegagalan, maupun penderitaan yang dialami diri sendiri, tanpa menghindar dari pengalaman tersebut (Neff, 2003). Self compassion memiliki tiga komponen utama yang terbagi menjadi dua kutub. Pertama, self kindness atau kebaikan diri Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap hangat, memahami, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, bukan justru mengkritik diri secara berlebihan. Kebalikannya adalah self judgement, yaitu kecenderungan untuk menyalahkan, merendahkan, dan menghakimi diri sendiri, terutama saat mengalami kegagalan.

Selanjutnya, common humanity merupakan kesadaran bahwa kegagalan dan penderitaan adalah bagian dari pengalaman yang wajar dan universal, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, isolation menggambarkan perasaan terasing dari orang lain akibat rasa malu terhadap kekurangan diri, yang membuat individu merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami penderitaan dan tidak ada orang lain yang dapat memahami kondisinya. Komponen terakhir adalah mindfulness, yaitu kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman serta emosi yang dirasakan secara seimbang tanpa berlebihan. Individu yang memiliki mindfulness mampu melihat situasi secara objektif dan tidak larut dalam emosi negatif. Sebaliknya, over-identification ditandai dengan kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan emosi negatif dan melebih-lebihkan kesulitan yang dialami, sehingga individu merasa terjebak dalam penderitaannya.

Self-compassion menjadi penting karena dapat membantu individu menghadapi kesulitan, kegagalan, dan stres dengan cara yang lebih adaptif. Individu yang memiliki self-compassion cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya, kurang kritis terhadap diri mereka sendiri, dan lebih mudah menerima kesalahan dan kekurangan mereka sendiri. Self compassion juga berfungsi sebagai pelindung terhadap depresi, stres, kelelahan, dan kecemasan (Crego et al., 2022). Dalam konteks akademik, self-compassion sangat penting bagi mahasiswa karena dapat membantu mereka menghadapi tuntutan perkuliahan, tekanan tugas maupun kegagalan akademik tanpa mereka terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri. Mahasiswa dengan self-compassion yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, dan tidak mudah terjebak dalam self-criticism yang dapat memperparah academic burnout (Crego et al., 2022).

Hubungan antara Self-compassion dan academic burnout dapat dipahami melalui mekanisme psikologis yang mendorong pengurangan stres dan penggunaan mekanisme penanggulangan yang lebih adaptif. Menurut (Lee & Lee, n.d.) individu yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi mampu memperlakukan diri mereka sendiri dengan lebih empati dan penuh perhatian ketika menghadapi kesulitan, yang mencegah mereka dari mempengaruhi keadaan emosional mereka secara negatif melalui kritik diri. Sikap tersebut berkontribusi pada penurunan tingkat stres karena individu tidak mampu mengatasi efek psikologis tuntutan yang mereka alami.

Self-compassion membantu menurunkan stres dan membangun pola coping yang sehat. Menurut (Amanvermez et al., 2022) individu yang memiliki self-compassion yang tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti penerimaan diri, regulasi emosi, serta pemecahan masalah yang lebih konstruktif. Sebaliknya, individu dengan self-compassion yang rendah cenderung menggunakan strategi coping yang tidak adaptif, seperti menyalahkan diri sendiri, menghindari masalah, dan terus berpikir tentang kegagalan yang mereka alami. Dengan coping yang efektif, individu dapat mengelola academic burnout secara lebih sehat, yang mengurangi risiko kelelahan emosional.

Karena tingginya tingkat academic burnout yang dihadapi oleh mahasiswa, self-compassion menjadi penting dalam konteks mereka. Siswa yang memiliki self-compassion lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan lebih tangguh

dalam menghadapi academic burnout (Dorokhina et al., 2021). Selain itu, mahasiswa yang mampu berperilaku positif dan memahami diri mereka sendiri, cenderung tidak mudah mengalami kelelahan emosional atau kehilangan keinginan untuk belajar. Oleh karena itu, kemungkinan mahasiswa mengalami kebosanan akademik lebih rendah jika mereka memiliki kemampuan self-compassion terhadap diri mereka sendiri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran penting dalam menurunkan academic burnout pada mahasiswa. Penelitian (Farisandy et al., 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki tingkat academic burnout yang lebih rendah karena mereka mampu menerima kegagalan dan tekanan akademik dan kegagalan tanpa memberikan penilaian yang berlebihan yang berlebihan terhadap diri mereka sendiri. Sejalan dengan itu, penelitian (Aydın, 2023) menunjukkan bahwa self compassion berfungsi sebagai perlindungan terhadap academic burnout, karena mahasiswa yang memiliki self compassion mampu melihat tuntutan akademik sebagai bagian dari proses pengembangan diri dan cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu (Ponkosonsirilert et al., 2020) menemukan bahwa self-compassion membantu individu lebih memahami diri sendiri, mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri, dan menjadi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih fleksibel. Selain itu, penelitian terbaru di Indonesia yg dilakukan oleh (Putri et al., 2025) menyatakan bahwa self compassion memiliki hubungan negatif dengan academic burnout pada mahasiswa Indonesia. Mahasiswa dengan self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri dan tidak mudah kelelahan akademik.

Namun demikian, sebagian besar penelitian yang mengkaji hubungan antara self-compassion dengan well-being, stres, maupun burnout masih bersifat korelasional. Artinya, penelitian-penelitian tersebut umumnya hanya menunjukan adanya hubungan antar variabel, tetapi belum mampu menjelaskan secara langsung hubungan sebab-akibat. Selain itu, studi yang menguji efektivitas intervensi berbasis self-compassion, khususnya dalam konteks academic burnout pada mahasiswa, masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan eksperimental untuk menguji secara empiris sejauh mana intervensi self-compassion dapat menurunkan tingkat burnout. Hal ini menjadi penting untuk memperkuat dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan aplikatif.

Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk menguji lebih dalam apakah intervensi self-compassion mampu menurunkan academic burnout yang dimiliki mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa intervensi journaling self-compassion dapat menurunkan tingkat academic burnout pada mahasiswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis penelitian dilakukan dengan melihat perbandingan mean skor pre-test dan posttest pada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan tingkat academic burnout setelah pemberian intervensi.

LANDASAN TEORI

Academic Burnout

Academic burnout adalah kondisi kelelahan pada individu yang berasal dari tuntutan akademik, kondisi tersebut dapat ditandai dengan sikap pesimis terhadap diri sendiri, berkurangnya minat terhadap kegiatan yang disukai dan merasa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan akademik (David et al., 2025). Academic Burnout dapat muncul jika individu merasa kemampuan yang dimilikinya tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang dimilikinya. Hal ini dapat mengakibatkan individu mengalami kelelahan emosional hingga hilangnya minat untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang dimilikinya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa academic burnout dapat berpengaruh dalam performa akademik mahasiswa.

Indikator dalam academic burnout terdiri atas tiga aspek, yaitu kelelahan emosional (Exhaustion), sikap sinis (Cynicism), dan perasaan tidak kompeten (reduce academic efficacy) (David et al., 2025). Kelelahan emosional atau exhaustion adalah kondisi ketika individu merasa kelelahan secara fisik dan mental yang berasal dari tuntutan akademik secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, merasa lelah, dan tidak memiliki tenaga untuk mengikuti perkuliahan ataupun menyelesaikan tugas.

Sikap sinis atau exhaustion adalah sikap negatif yang dialami individu seperti tidak peduli atau menjauh dari tugas akademik yang dimiliki. Akibatnya, tugas individu akan semakin menumpuk dan tertunda. Perasaan tidak kompeten atau reduced academic efficacy adalah kondisi ketika individu merasa dirinya kurang mampu untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Hal ini dapat terlihat dari menurunnya rasa percaya diri individu terhadap kemampuan belajar yang dimilikinya, serta kemampuan untuk mencapai prestasi akademik

Self Compassion

Self-Compassion adalah kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, dan kepedulian ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam konteks akademik, self-compassion membantu mahasiswa untuk tidak terlalu keras kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau saat mengalami tekanan akademik. Self-compassion juga dapat dipahami sebagai sikap sehat terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan kesehatan mental, karena individu mampu menerima kekurangan diri tanpa menghakimi secara berlebihan (Sugianto et al., 2020)

Indikator self-compassion terdiri dari atas enam aspek, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over identification (Sugianto et al., 2020). Self-kindness adalah kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, sedangkan self-judgment adalah kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan. Common humanity adalah kesadar bahwa kegagalan merupakan pengalaman manusia yang wajar, sedangkan isolation adalah perasaan bahwa hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan. Mindfulness adalah kemampuan menerima pikiran dan emosi negatif secara seimbang, sedangkan over-identification adalah kecenderungan terlalu larut dalam emosi negatif.

METODE PENELITIAN

Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pretest dan posttest dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memilih desain ini karena hal tersebut memungkinkan untuk membandingkan apakah terjadi perubahan signifikan setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen yang dibandingkan melalui kelompok kontrol.

Tabel 1. Konteks Eksperimen

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	●	●	●
Kontrol	●	-	●

Kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) berada di ruangan yang berbeda. Pada tahap awal, kedua kelompok akan diminta mengisi kuesioner awal atau pretest melalui Google Form pada handphone masing-masing partisipan. Google Form

tersebut berisi pernyataan dari instrumen Academic Burnout Scale yang bertujuan untuk mengukur tingkat academic burnout yang dialami oleh seluruh partisipan.

Pada tahap kedua, kelompok eksperimen (KE) diberikan intervensi self compassion dalam bentuk journaling yang akan dipandu oleh peneliti. Setiap peserta akan diberikan sebuah kertas yang terdiri dari beberapa bagian sesuai dengan komponen self compassion menurut Kristin Neff. Peserta akan dipandu untuk menuliskan perasaan yang muncul saat mengalami academic burnout tersebut. Setelah menyelesaikan setiap bagian, peserta akan diminta melingkarkan angka pada pernyataan yang telah disusun berdasarkan alat ukur Self-Compassion Scale (SCS). Sedangkan, kelompok Kelompok Kontrol (KK) tidak mendapatkan intervensi apapun.

Pada tahap ketiga, kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) diminta untuk mengisi kuesioner akhir atau posttest melalui Google Form pada handphone masing-masing partisipan

Tabel 2. Detail Aktifitas

Sessions	Activity Details
Screening	Memilih 30 partisipan.
Selection	Membagi 30 partisipan menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 15 partisipan.
Pre-test	Seluruh partisipan mengisi g-form academic burnout scale.
Eksperimen	15 partisipan dari kelompok eksperimen diberikan treatment intervensi berupa journaling self compassion. Kelompok kontrol tidak diberikan treatment apapun.
Post-test	Setelah melakukan eksperimen, seluruh partisipan kembali mengisi g-form academic burnout scale.
Closure	Analisis data pretest dan posttest menggunakan jamovi.

Partisipan

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan melalui proses screening menggunakan Google Form. Calon partisipan diwajibkan mengisi Google Form yang berisi beberapa pernyataan sederhana terkait kondisi academic burnout yang dialami. Dari seluruh calon partisipan yang mengisi Google Form barulah akan disaring menjadi 30 mahasiswa yang memiliki indikasi mengalami academic burnout dalam pengisian Google Form tersebut untuk kemudian dilibatkan dalam penelitian. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling.

Dari 30 partisipan akan dibagi menjadi 2 kelompok setelah mengisi kuesioner awal (pretest). Masing-masing kelompok terdiri dari 15 mahasiswa yang dibagi secara random. Dengan demikian, total peserta eksperimen dan kontrol, terdiri dari:

1. Kelompok eksperimen ($n = 15$): diberikan perlakuan berupa intervensi self compassion
2. Kelompok kontrol/eksperimen 2 ($n = 15$): tidak diberikan perlakuan intervensi self compassion, namun tetap mengikuti pengukuran pretest dan posttest dengan kondisi ruangan yang sama.

Kriteria inklusi peserta antara lain: (1) merupakan mahasiswa/i S1 aktif, (2) berusia 18 hingga 25 tahun, (3) mengalami academic burnout, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitiann

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua perangkat utama: (1) instrumen pengukuran untuk variabel terikat (outcome) yaitu Academic Burnout Scale yang dikembangkan oleh Jan dan Parveen (2024) (Jan & Parveen, 2024), dan (2) instrumen intervensi berupa jurnal reflektif yang disusun berdasarkan dimensi Self-Compassion Scale yang dikembangkan oleh Kristin Neff 2003 (Neff, 2003).

1. Academic Burnout Scale

Variabel academic burnout diukur menggunakan Academic Burnout Scale (ABS) yang dikembangkan oleh Jan dan Parveen (2024). Skala ini dirancang khusus untuk mengukur tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa melalui enam dimensi utama. Penelitian ini merujuk pada Academic Burnout Scale (ABS) versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Ira Damayanti dan Farah Aulia (Damayanti & Aulia, 2025). Instrumen ini terdiri dari 29 butir pernyataan yang dikembangkan khusus untuk populasi mahasiswa dengan menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Tidak Pernah, 5 = Selalu). Instrumen ini mencakup enam dimensi sebagai berikut:

- a. Tekanan Orang Tua/Wali (Parental/Guardian Pressure): Terdiri dari 6 item yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang diberikan orang tua untuk mencapai keberhasilan akademik.
- b. Kelelahan (Exhaustion): Terdiri dari 5 item yang mengukur tingkat kelelahan fisik dan emosional mahasiswa akibat beban studi.

- c. Hubungan Guru-Siswa yang Negatif (Negative Teacher-Student Relation): Terdiri dari 6 item yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap sikap pengajar yang dianggap subjektif, memihak, atau terlalu kritis.
- d. Beban Subjektif (Subjective Overload): Terdiri dari 5 item yang mengukur perasaan pribadi mahasiswa mengenai beban tugas yang dirasa berlebihan secara berulang.
- e. Ketidakefektifan Akademik (Academic Inefficacy): Terdiri dari 4 item yang mengukur perasaan ketidakmampuan akademik dan rendahnya pencapaian prestasi.
- f. Hubungan Teman Sebaya yang Negatif (Negative Peer Relation): Terdiri dari 3 item yang mengukur perasaan tidak didukung atau tekanan dari rekan sesama mahasiswa.

Setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = tidak pernah, hingga 5 = selalu). Terdapat beberapa item negatif (unfavourable) yang tersebar pada dimensi Parental/Guardian Pressure (1 item), Exhaustion (1 item), Negative Teacher Student Relation (1 item), dan Academic Inefficacy (2 item). Untuk item-item tersebut, dilakukan prosedur reverse scoring (pembalikan skor) dalam proses analisis data.

2. Self Compassion Scale

Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003). Self Compassion atau welas diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap terbuka dan baik terhadap penderitaan diri sendiri, memahami kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta menjaga kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Penelitian ini merujuk pada SCS versi bahasa Indonesia yang telah divalidasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (Sugianto et al., 2020). Skala asli ini terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur enam dimensi utama, yaitu: Self-Kindness, Self-Judgment, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, dan Overidentification. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa:

- a. Pertanyaan dari item panduan Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020)

- b. Pertanyaan journaling. Setiap dimensi diberikan satu pertanyaan reflektif yang bertujuan untuk membantu partisipan mengeksplorasi pengalaman diri sesuai aspek yang diukur. Setelah kegiatan journaling, partisipan juga diberikan satu item pertanyaan pada setiap dimensi sebagai representasi sederhana untuk melihat kecenderungan self-compassion yang muncul setelah intervensi dilakukan.

Data Analisis

Pada penelitian ini, data yang telah dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan program Jamovi. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi self compassion terhadap academic burn out mahasiswa S-1, yang diukur melalui Academic Burn Out scale.

Tahapan analisis dimulai dengan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik umum data, mencakup nilai rata-rata dan standar deviasi dari skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Setelahnya, dilakukan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor academic burnout antara pretest dan post test pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, dilakukan independent sample t-test untuk membandingkan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui efektivitas intervensi self compassion.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji paired samples t-test untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Jumlah partisipan pada masing-masing kelompok adalah 15 orang. Hasil statistik deskriptif terkait nilai rata-rata, median, standar deviasi, dan standar error disajikan pada Tabel 3, hasil uji paired sample t-test pada Tabel 4, dan independent sample t-test pada Tabel 5.

Tabel 3. Analisis Deskriptif

	N	Mean	Median	SD	SE
KE_pre	15	71.7	70	9.19	2.37
KE_post	15	60.5	60	12.01	3.10
KK_pre	15	70.5	70	7.01	1.81
KK_post	15	67.8	66	9.28	2.39

Sumber: Data penelitian, 2026

Tabel 4. Paired Samples T-Test

			statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
KE_pre	KE_post	Student's t	3.16	14.0	0.007	11.20	3.54	Cohen's d	0.817
KK_pre	KK_post	Student's t	2.37	14.0	0.033	2.73	1.15	Cohen's d	0.612

Note. $H_a \mu_{\text{Measure Kelompok eksperimen}} - \mu_{\text{Measure Kelompok kontrol}} \neq 0$

Sumber: Data penelitian, 2026

Tabel 5. Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
pre	Student's t	0.380	28.0	0.707
post	Student's t	-1.87	28.0	0.072

Note. $H_a \mu_{\text{Kelompok eksperimen}} \neq \mu_{\text{Kelompok kontrol}}$

Note. $H_a \mu_{\text{Kelompok eksperimen}} \neq \mu_{\text{Kelompok kontrol}}$

Sumber: Data penelitian, 2026

Berdasarkan tabel di atas, kelompok eksperimen (KE) diperoleh nilai rata-rata skor pretest sebesar 71.7 (SD = 9.19), sedangkan nilai rata-rata post-test sebesar 60.5 (SD = 12.01). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan sebesar 11.2 poin setelah diberikan intervensi. Selain itu, berdasarkan hasil uji paired samples t-test pada tabel, perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok KE signifikan secara statistik dengan nilai $t(14) = 3.16$ dan nilai signifikansi $p = 0.007$ ($p > 0.05$). Self compassion juga dikatakan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan academic burnout yang terjadi pada kelompok eksperimen (KE), hal tersebut dapat terlihat pada nilai effect size yang diperoleh berdasarkan Cohen's d sebesar 0.817 yang menunjukkan efek besar.

Temuan ini menunjukkan bahwa secara praktis self compassion efektif untuk menurunkan academic burnout pada kelompok eksperimen (KE). Pengaruh yang diberikan juga memberikan dampak yang bermakna, intervensi ini membantu individu mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri dan mengembangkan cara pandang yang lebih seimbang terhadap tuntutan akademik. Sehingga kecenderungan pemikiran negatif akan academic burnout semakin berkurang.

Sedangkan, pada kelompok kontrol (KK) diperoleh nilai rata-rata skor pre-test sebesar 70.5 (SD = 7.01), dengan nilai rata-rata skor post-test sebesar 67.8 (SD = 9.28). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan sebesar 2.7. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan bahwa perubahan pre-test dan post-test pada kelompok kontrol (KK) signifikan dengan nilai $t(14) = 2.37$ dengan nilai $p = 0.033$ ($p > 0.05$).

Penurun yang terjadi pada kelompok kontrol (KK) sebesar 2.7 masih wajar terjadi meskipun mereka tidak mendapatkan intervensi apapun. Hal ini juga bisa terjadi karena adanya *curryover effect* dari pengisian *g-form* sebelumnya. Pre-test dan post-test memiliki pernyataan yang sama sehingga sangat mungkin terjadinya *curryover effect*.

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran post-test, dengan nilai $t(28) = -1.87$ dan nilai $p = 0.072$ ($p > 0.05$).

Jika dibandingkan hasil post-test kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) tidak adanya perubahan yang bermakna yang terjadi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil tersebut adalah pelaksanaan intervensi self compassion yang relatif singkat, yaitu hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada hari yang sama dan hanya diberikan dalam satu sesi, sehingga perubahan yang dihasilkan belum cukup kuat dan bermakna. Intervensi self compassion akan lebih efektif apabila diberikan secara berulang atau dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, kegiatan intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berbentuk self compassion journaling, yaitu eksplorasi diri melalui tulisan.

Proses tersebut melibatkan peserta untuk mengenali serta mengungkapkan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan academic burnout. Namun, tidak semua peserta memiliki kemampuan maupun kenyamanan yang sama dalam mengekspresikan dirinya secara tertulis. Sebagian peserta berkemungkinan kurang terbiasa atau kesulitan dalam mengutarakannya dalam bentuk tulisan. Sehingga, proses refleksi yang diharapkan selama kegiatan journaling menjadi kurang maksimal. dan berpengaruh pada tingkat keberhasilan intervensi yang diberikan.

Secara keseluruhan, intervensi self compassion terbukti berpengaruh signifikan dan memiliki pengaruh yang besar dalam penurunan academic burnout pada kelompok eksperimen. Hal ini didukung oleh hasil analisis deskriptif dan uji paired samples t-test. Namun, ketika hasil posttest kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, uji independent samples t-test menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi self compassion berhasil menghasilkan perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen, perubahan tersebut belum cukup untuk menghasilkan perbedaan yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol pada akhir penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, disimpulkan bahwa pemberian intervensi self compassion berpengaruh dalam penurunan academic burnout yang dialami oleh mahasiswa S-1. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen (KE) dan melalui uji paired samples t-test. Selain itu, pengaruh intervensi self compassion juga diperkuat dengan nilai effect size yang tergolong besar.

Meskipun kelompok eksperimen (KE) memiliki nilai signifikan yang sudah dibuktikan. Di sisi lain, hasil independent sample t-test menunjukkan bahwa hasil post-test yang dilakukan pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) tidak signifikan secara statistik. Hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pelaksanaan intervensi yang sangat singkat yaitu 1 hari dan karena faktor ketidaknyamanan beberapa partisipan dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara tertulis.

Penelitian ini telah memberikan gambaran bahwa self compassion berpengaruh terhadap penurunan academic burnout, namun belum bisa memberikan gambaran lebih lanjut mengenai perubahan keseluruhan dengan partisipan yang sama sekali tidak mendapatkan intervensi self compassion.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-kaddouri, L., Fuente, G. A. C., & Ortega-campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Althaf, H. S. H., Kusumastuti, W., & Hapsari, W. (2026). PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 3, 76–83. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/Index.Php/Jurmie>, 3, 76–83.
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., Wit, L. M. De, Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students : A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). *Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia*. 7(2), 395–405.
- Aydın, S. B. (2023). *Self-compassion and burnout in university students 1*. 1–46. doi:10.13140/RG.2.2.18571.67362
- Crego, A., Bernabé, J. R. Y., Riesco-Matías, P., & Martinez, M. A. G. (2022). *The*

- Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals : A Systematic Review of Empirical Research. January.* 10.2147/PRBM.S359382
- Damayanti, I., & Aulia, F. (2025). *Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia.* 6(6), 4653–4662.
- David, L., Wardhana, R., Yoenanto, N. H., Fardhana, N. A., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2025). *Factors Affecting Academic Burnout in College Students : Scoping Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa : Scoping Review.* 13(2), 201–210.
- Dorokhina, A., Chaban, O., & Karagodina, O. (2021). Work engagement and workers' health, is there any connection in the social work in ukraine? *European Psychiatry*, 64(S1), S459–S459. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1227>
- Farisandy, E. D., Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, G. A. (2023). The Effect of Self-Compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.26697/ijsa>
- Frajerma, A., Morvan, A., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency : A systematic review and. *European Psychiatry*, 55, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, May. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00201-x>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (n.d.). *The role of self-compassion in the academic stress model.* <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lin, F., & Yang, K. (2021). *The External and Internal Factors of Academic Burnout.* 615(Ichess), 1815–1821.
- Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion.* 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S., & Leangsuksant, T. (2020). *Thai high school students.* 5786, 1–7.
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). *Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia.* 8(2), 55–64.
- Skodova, Z., Lajciakova, P., & Banovcinova, and L. (2016). *Burnout Syndrome Among Health Care Students : The Role of Type D Personality.* <https://doi.org/10.1177/0193945916658884>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA.* 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>