

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Haura Samma Hasna Althaf¹, Wanodya Kusumastuti², Widyaning Hapsari³

Program Studi Psikologi, FPHIS, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia ^{1,2,3}

Email: haurasamma21@gmail.com¹, wanodyakusumastuti@umpwr.ac.id², widyaninghapsari@umpwr.ac.id³

Informasi	Abstract
Volume : 3	<p><i>Provides a detailed summary of the research This study aims to determine the effect of self-compassion on academic burnout in students working on their final assignments (thesis). The thesis writing process often triggers significant academic pressure that impacts physical and emotional exhaustion, and loss of motivation. In this context, self-compassion is considered a crucial internal coping mechanism to mitigate the risk of burnout. The research method used is quantitative with simple linear regression analysis techniques. The research subjects were 183 students at Muhammadiyah University of Purworejo selected using the Stratified Quota Sampling technique. The data collection instrument in this study used a self-compassion scale and an academic burnout scale. Data analysis also included classical assumption tests such as normality, multicollinearity, and heteroscedasticity tests. The results of the study indicate a highly significant negative influence between self-compassion on academic burnout. Quantitative findings indicate that the self-compassion variable contributes 94.7% to the variation in student burnout levels, while the remaining 5.3% is influenced by other factors outside the study. This proves that the higher students' ability to apply self-compassion, the lower their perceived level of academic burnout. The conclusion of this study confirms that self-compassion serves as an effective psychological buffer for final-year students. By adopting a non-judgmental attitude (self-kindness), recognizing difficulties as a common part of the learning process (common humanity), and maintaining mindfulness, students can be more adaptive in managing stress during thesis writing.</i></p> <p>Keyword: <i>Self-Compassion, Academic Burnout, Student, Thesis</i></p>
Nomor : 4	
Bulan : April	
Tahun : 2026	
E-ISSN : 3062-9624	
Abstrak	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi). Proses pengerjaan skripsi sering kali memicu tekanan akademik signifikan yang berdampak pada kelelahan fisik, emosional, dan hilangnya motivasi mahasiswa. Dalam konteks ini, <i>self-compassion</i> atau belas kasih pada diri sendiri dianggap sebagai mekanisme koping internal yang krusial untuk memitigasi risiko kejenuhan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 183 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Purworejo yang dipilih menggunakan teknik Stratified Quota Sampling. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala <i>self-compassion</i> dan skala <i>academic burnout</i>. Analisis data juga mencakup uji asumsi klasik seperti uji normalitas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang sangat signifikan antara <i>self-compassion</i> terhadap <i>academic burnout</i>. Temuan kuantitatif mengindikasikan bahwa variabel <i>self-compassion</i> memberikan kontribusi pengaruh sebesar 94,7% terhadap variasi tingkat burnout mahasiswa, sedangkan sisanya (5,3%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi</p>

kemampuan mahasiswa dalam menerapkan belas kasih pada diri sendiri, maka semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang mereka rasakan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai "perisai" psikologis (*buffer*) yang efektif bagi mahasiswa tingkat akhir. Dengan memiliki sikap tidak menghakimi diri sendiri (*self-kindness*), menyadari kesulitan sebagai bagian umum dari proses belajar (*common humanity*), dan menjaga kesadaran penuh (*mindfulness*), mahasiswa dapat lebih adaptif dalam mengelola stres selama penyusunan skripsi.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Academic Burnout, Mahasiswa, Skripsi*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial bagi pengembangan intelektual dan profesional individu. Di Indonesia, syarat utama untuk menyelesaikan studi strata satu (S1) adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi. Skripsi bukan sekadar beban administratif, melainkan bentuk integrasi pengetahuan yang telah dipelajari selama masa perkuliahan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan psikologis yang sangat berat bagi mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif tingkat tinggi, mulai dari pencarian literatur, analisis data, hingga pertanggungjawaban metodologis di depan dosen pembimbing.

Tekanan yang muncul tidak hanya bersifat internal, tetapi juga eksternal. Secara internal, mahasiswa sering berhadapan dengan rasa takut gagal, keraguan akan kemampuan diri, dan kesulitan dalam manajemen waktu. Secara eksternal, mereka menghadapi ekspektasi dari orang tua, persaingan dengan rekan sebaya yang lulus lebih cepat, serta dinamika hubungan dengan dosen pembimbing yang terkadang kurang komunikatif. Jika tekanan ini berlangsung secara kontinu tanpa adanya koping yang efektif, mahasiswa rentan mengalami fenomena yang dikenal sebagai *academic burnout*.

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat tuntutan belajar yang berlebihan. Hal ini ditandai dengan perasaan lelah yang mendalam, sikap apatis atau sinis terhadap tugas-tugas akademik, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Berdasarkan pengamatan awal di Universitas Muhammadiyah Purworejo, banyak mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala kejenuhan yang mengkhawatirkan. Mereka merasa kehilangan arah, sulit berkonsentrasi, hingga munculnya perilaku prokrastinasi (menunda-nunda) yang ekstrem karena merasa tugas akhir adalah beban yang tidak mungkin diselesaikan.

Dampak dari *burnout* ini sangat merugikan. Secara akademik, hal ini menyebabkan menurunnya kualitas penelitian dan memperpanjang masa studi. Secara psikologis, *burnout* yang kronis dapat memicu kecemasan, gangguan tidur, hingga depresi. Mahasiswa sering kali

terjebak dalam siklus kritik diri (*self-criticism*) yang tajam setiap kali mengalami hambatan, seperti revisi dari dosen atau kendala data di lapangan. Kritik diri yang berlebihan inilah yang justru memperparah kondisi kejenuhan dan menurunkan daya tahan mental mahasiswa.

Untuk memitigasi risiko *burnout*, diperlukan mekanisme regulasi emosi yang kuat. Salah satu konstruk psikologis yang menarik perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah *self-compassion* atau belas kasih pada diri sendiri. Kristin Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap terbuka dan tersentuh oleh penderitaan diri sendiri, tidak menghindar atau memutuskan hubungan darinya, serta menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut dengan cara memperlakukan diri dengan kebaikan.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yang saling terkait. Pertama, *self-kindness* (kebaikan diri), yaitu kemampuan untuk bersikap hangat dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, alih-alih menghakimi dengan keras. Kedua, *common humanity* (kemanusiaan umum), yaitu kesadaran bahwa kegagalan dan kesulitan adalah bagian dari pengalaman universal manusia yang juga dialami orang lain. Ketiga, *mindfulness* (kesadaran penuh), yaitu kemampuan untuk menjaga pikiran tetap seimbang tanpa terjebak dalam identifikasi berlebihan dengan emosi negatif.

Pentingnya *self-compassion* dalam konteks akademik terletak pada kemampuannya untuk menetralkan efek negatif dari stresor. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung melihat hambatan skripsi sebagai tantangan yang wajar, bukan sebagai tanda ketidakmampuan absolut. Mereka mampu merangkul kegagalan dengan sikap suportif, sehingga energi mental mereka tetap terjaga untuk melanjutkan proses pengerjaan. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* membuat mahasiswa rentan terhadap *burnout* karena setiap hambatan dianggap sebagai ancaman terhadap harga diri mereka.

Penelitian ini mendesak untuk dilakukan mengingat tingginya angka stres akademik di lingkungan Universitas Muhammadiyah Purworejo. Meskipun faktor eksternal seperti dukungan sosial sering diteliti, faktor internal seperti cara individu memperlakukan dirinya sendiri masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut dalam konteks tugas akhir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris sejauh mana pengaruh *self-compassion* terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program intervensi kesehatan mental untuk mendukung keberhasilan studi mahasiswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Universitas Muhammadiyah Purworejo yang berlokasi di Jl. KHA Dahlan No.3&6, Purworejo, Kec. Purworejo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desai korelasional untuk menguji pengaruh *Self-Compassion* (X) terhadap *Academic Burnout* (Y) pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Subjek penelitian adalah Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified Quota Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 183 mahasiswa dari 15 Program Studi. Pemilihan subjek didasarkan pada ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian serta kesediaan untuk berpartisipasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data (Cohen, 1988). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan data memenuhi prasyarat analisis regresi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan secara bertahap meliputi uji asumsi dan uji hipotesis untuk memberikan gambar menyeluruh mengenai hubungan antar variabel penelitian.

1. Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas.

Tabel 1. Ringkasan Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi	Hasil	Keterangan
Normalitas	Sig > 0,05	Data normal
Multikolinearitas	Tolerance >0,1 VIF <10	Tidak terjadi
Heterokedastisitas	Sig >0.05	Tidak terjadi

Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan statistik sehingga hasil analisis yang diperoleh

dapat dipercaya. Pengujian ini meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heterokedastisitas, yang merupakan prasyarat utama dalam analisis regresi linear sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Normalitas data menjadi penting karena memengaruhi validitas hasil pengujian hipotesis.

Selanjutnya, uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,1 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) yang kurang dari 10 menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen memiliki kontribusi yang unik dalam model regresi. Dengan demikian, tidak terjadi masalah multikolinearitas yang dapat mengganggu interpretasi hasil analisis. Uji heterokedastisitas juga menunjukkan hasil yang memenuhi asumsi, di mana tidak terdapat pola tertentu pada sebaran residual dan nilai signifikansi berada di atas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan, sehingga model regresi tidak mengalami bias dalam estimasi parameter.

Secara keseluruhan, hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut. Dengan terpenuhinya asumsi-asumsi tersebut, maka hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel (Sugiyono, 2019).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout*.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji Hipotesis	Hasil	Keterangan
Uji t-Parsial	t hitung sebesar -56,859 Sig < 0,05	Signifikan
Koefisien Determinasi	R Square 0,947	Variabel X memiliki kontribusi pengaruh yang sangat kuat terhadap variabel Y sebesar 94,7%

Hasil Uji t-Parsial menunjukan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.

Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout* dapat diterima. Dan semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyayangi diri sendiri (*Self-Compassion*), maka semakin rendah risiko mereka mengalami kejenuhan akademik saat mengerjakan tugas akhir.

Selanjutnya, Uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,947, yang mengindikasikan bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi pengaruh yang sangat kuat dan signifikan terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa sebesar 94,7%. Tingginya nilai presentase ini menegaskan bahwa fluktuasi kondisi *burnout* yang dialami responden hampir seluruhnya dapat dijelaskan melalui perspektif belas kasih diri (*self-compassion*), sementara sisanya sebesar 5,3% dipengaruhi oleh faktor eksternal atau variabel lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial, beban kerja akademik, atau kondisi lingkungan. Hal ini membuktikan bahwa penguatan aspek *self-compassion* merupakan faktor krusial dalam memitigasi risiko *burnout* di lingkungan akademik

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Purworejo. Temuan ini dibuktikan melalui nilai t-hitung sebesar -56,859 dengan signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat terbalik; semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menerapkan belas kasih pada diri sendiri, maka semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang mereka rasakan. Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,947 menegaskan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi dominan sebesar 94,7% dalam memitigasi *burnout*, menjadikannya faktor internal yang sangat krusial dibandingkan faktor lainnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

Secara teoretis, dominasi pengaruh *self-compassion* ini bersumber dari tiga komponen utamanya yang bekerja sebagai perisai psikologis. *Self-kindness* memungkinkan mahasiswa untuk tetap memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri saat menghadapi revisi atau kegagalan, sehingga mencegah munculnya kelelahan emosional. *Common humanity* membantu mahasiswa menyadari bahwa hambatan dalam skripsi adalah bagian universal dari proses belajar, sehingga mengurangi rasa terisolasi. Sementara itu, *mindfulness* menjaga

kesadaran mahasiswa agar tetap seimbang dalam menghadapi tekanan tanpa terjebak dalam identifikasi berlebihan terhadap emosi negatif atau pikiran-pikiran yang mencela diri sendiri.

Sebagai implikasi dari penelitian ini, penguatan aspek *self-compassion* hendaknya menjadi perhatian bagi institusi pendidikan dan mahasiswa itu sendiri. Pihak universitas disarankan untuk mengintegrasikan layanan dukungan psikologis atau pelatihan regulasi emosi berbasis belas kasih diri untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik. Bagi mahasiswa, pengembangan sikap tidak menghakimi diri sendiri dan penerimaan terhadap kegagalan secara konstruktif merupakan strategi koping yang paling efektif untuk menjaga motivasi dan kesehatan mental hingga tugas akhir berhasil diselesaikan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*.
- Beaumont, E., et al. (2016). Jurnal yang mendukung Self-Compassion tinggi mengalami Academic Burnout yang lebih rendah. (Sebagaimana dikutip dalam Putri, 2025, Jurnal Univrab).
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayati, R. (2025). Pengaruh self-compassion dan academic pressure terhadap burnout pada mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. (Contoh referensi konteks skripsi).
- Islami, N. Z., & Widyasari, P. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dan Academic Burnout selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Program Sarjana. *Jurnal Psikologi*.
- Moè, A., & Katz, I. (2020). Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout. *Teaching and Teacher Education*.
- Musabiq, S., & Nurhasanah, I. (2018). Gambaran Stress Psikologis dan Faktor Terkait pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 20-33. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1444>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude

toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Schaufeli, W. B., Martinez, 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.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wasito, S. W., & Yoenanto, N. H. (2021). Dampak Resiliensi Akademik terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*.

Wati, R. N. I. (2022). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Self-Compassion terhadap Academic Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir. *Digilib UIN Sunan Ampel Surabaya*. (Contoh penelitian di Indonesia, konteks skripsi).

Zhang, Y., et al. (2016). The relationship between self-compassion and burnout among Chinese female college students.